PROF. ELENA PĂUȘESCU PROF. CONSUELA PĂUȘESCU
PROF. ADRIANA NICOLAE PĂUȘESCU

BOLI ALE ORGANISMULUI, TRATAMENTE ŞI REŢETE NATURISTE

EDITURA NOVA DIDACT
RÂMNICU VÂLCEA

DECEMBRIE 2013

PROF. ELENA PĂUŞESCU
PROF. CONSUELA PĂUŞESCU
PROF. ADRIANA NICOLAE PĂUŞESCU

EDITURA NOVA DIDACT CASA CORPULUI DIDACTIC VÂLCEA DECEMBRIE 2013 – RÂMNICU VÂLCEA

Director/Redactor şef: Andra BICĂ Informatician/Editor: Alexandru Constantin DĂSCĂLETE – BURTEA Contabil şef: Varinia DUMITRANA

ISBN 978 – 606 – 92972 – 4 – 7

BOLI ALE ORGANISMULUI.

TRATAMENTE ŞI REŢETE NATURISTE

Rugăciune pentru un bolnav

Te rugăm, Doamne vindecă durerea acestui bolnav, robul Tău (numele). Alungă de la el toată boala şi toată neputinţa. Tu, Care eşti doctor al sufletelor şi al trupuri lor, arată şi acum puterea milostivirii Tale. Vindecă-l pe el, Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, cu rugăciunile pe care le înalţi înaintea Fiului tău şi Dumnezeului nostru Vindecaţi-l pe el, Sfinţilor care aţi primit de la Dumnezeu Darul tămăduirii şi aţi vindecat mulţime de bolnavi. O, Doamne Iisuse Hristoase, primeşte puţina noastră rugăciune pentru bolnavul acesta (numele), stinge-i focul ce

l- **a cuprins, încetează-i boala, ridică-l din patul durerii, întru slava Numelui Tău. Că Tu eşti Cel care vindeci ne putinţele, Hristoase Dumnezeule, şi Ţie slavă îţi înălţăm în vecii vecilor! Amin.**

Vitaminele sunt foarte importante pentru sănătatea noastră. Atunci când lipsesc din alimentaţie apar tulburări precum oboseala cronică, anemie, scăderea fertilităţii. Medicul Cristina Bălănescu ne spune care sunt vitaminele de care are nevoie organismul nostru.

Vitamina A – ne ajută să ne menţinem *ochii sănătoşi şi pielea elastică.*

Alimentele bogate în această vitamină sunt: morcovii,

salata verde, spanacul, caisele, portocalele, lămâile (în general legumele verzi şi galbene şi fructele portocalii şi galbene), şi peştele, ficatul şi ouăle.

Vitamina E – împiedică formarea *cheagurilor de sânge,* deci previne flebitele şi îngroşarea pereţilor vaselor de sânge. Se găseşte în uleiuri vegetale, fructe uscate, peşte gras, spanac, sparanghel.

Vitamina El – favorizează creşterea, este un factor de nutriţie în buna funcţionare a *sistemului nervos, a inimii şi a tubului digestiv.* Se găseşte în drojdia de bere, în tărâţe-le de grâu, în ciuperci, legume uscate şi nuci.

Vitamina B3 – (sau **PP)** protejează *vasele capilare.* Se găseşte în roşii, gălbenuş de ou, cereale complete, drojdie de bere, etc.

Vitamina C – protejează colagelul, constituit în proporţie de 70% al pereţilor venoşi, învinge **răceala şi gripa,** este prietena sistemului imunitar, distruge *radicalii liberi.* Se găseşte în: mărar, roşie, spanac, brocoli, fructe de mare, peşte, legume, ananas, lămâi, portocale, măceşe, etc.

*Lămâia*oricum ai mânca-o, pulpă, suc, combinată în băuturi, şerbet, etc.

„Lămâia face minuni”, în organism fiind utilă în **febră, infecţiile gâtului, pentru indigestie, hemoragii interne constipaţie, reumatism, arsuri, excesul de greutate, tulburări respiratorii, în probleme dentare, ale părului, şi în tensiunea arterială.** Cel mai interesant efect îl are asupra **chisturilor şi tumorilor.** Specialiştii spun că lămâia este un remediu probat contra **cancerului de toate tipurile.** Ea este un agent anti-microbian cu spectru larg, care controlează infecţiile bacteriene şi cu ciuperci, este eficace contra **paraziţilor interni şi a viermilor.**

Portocala – **ceaiul parfum şi poftă de viaţă** se prepară astfel: stoarce sucul de la o portocală şi pune în el o linguriţă de miere, umple apoi paharul de suc cu apă fiartă şi amestecă bine, este un bun energizant.

Vitamina D – favorizează absorbţia *calciului şi*

fosforului şi reglează metabolismul.

În cantităţi mai mare se găseşte în uleiurile de peşte, în ficat, unt, ouă, lapte, drojdie de bere. Vitamina D se mai poate lua din fructe uscate precum migdale, fistic, seminţe de floarea soarelui şi din următoarea reţetă.

Pulbere cu coji de ouă cu miere – coji de ouă de casă, care se spală bine, se lasă la uscat, se macină şi se amestecă cu miere. Cantitatea de miere să fie egală cu cea de prafâil rezultat din coji (1/1), se lasă la macerat 7 zile şi se ia dimineaţa câte o lingură.

Ca să asiguraţi necesarul de vitamina D, expuneţi faţa şi mâinile la soare câte 15 minute zilnic.

Gramajul farmaceutic al reţetelor stabilit de către specialişti din Franţa.

4 g de plantă = 1 linguriţă 8 g de plantă = 1 lingură

Aspirina – o cană de apă preparată cu *cacao* are aceleaşi efecte ca o **aspirină**

— *Ceaiul din coajă de salcie* sau **„aspirina naturală”** O linguriţă de coajă de salcie se fierbe 5 minute şi se lasă 10 minute la infuzat.

— *Organică* – se fac cure de 7 – 10 zile lunar în care se ia câte 3 capsule pe zi de aspirină organică, după care se face o pauză de 20 de zile, apoi se reia tratamentul. Are efect în toate formele de reumatism

Cortizonul natural – sau **lemnul-dulce** care este un medicament de nădejde contra reumatismului.

Insulina vegetală – sau **anghinarea** care este mai mult decât o insulină, ea scade glicemia din sânge şi nivelul pancreasului, ajută diabeticii să-şi reducă doza de insulină.

Benzina inimii – sau **mierea de salcâm,** ea hrăneşte muşchiul cardiac.

Mină de Resveratrol – tescovina conţine resveratrol, cel mai puternic antioxidant din farmacia naturii, prezent în cantitate de 90% în tescovină şi de 10% în vinul roşu, descoperit până în prezent care împiedică atacul moleculelor numite „radicali liberi” asupra celulelor şi ADN-ului din organismul uman. Resveratrolul **apără**

vederea, îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, reduce colesterolul, protejează inima, elimină pietrele de la rinichi, luptă împotriva cancerului şi tumorilor.

Tensiune – *ulei de măsline* – câte 15 picături zilnic

— *Talpa-gaiţei* – 2 – 3 căni de infuzie pe zi, masează creierul, inima, rinichii, urechile şi uretrele.

— *Talpa-gaiţei* – câte 300 mg de extract uscat de 3 ori pe zi, pentru **tensiune deja instalată.**

— *Talpa-gâştei* + păducel = infuzie din 1 linguriţă + 1 linguriţă la 200 ml apă clocotită timp de 5 minute, de 3 ori pe zi, timp de 1 lună, pentru **tensiune oscilantă.**

— *Polen C* – pentru **tensiune oscilantă**

Dezinfectant – **lămâia** este un bun dezinfectant şi are capacitatea de a opri foarte repede sângerările, atunci când te tai sau zgârii.

Nas înfundat – 2 picături de zeamă de lămâie.

Răguşeală – 1 lingură de miere, 1 lingură de muştar, 1 lingură suc de lămâie, se amestecă bine şi se ia seara înainte de culcare.

Tenul gras – se tratează cu infuzie de pătrunjel. O legătură de pătrunjel se opăreşte cu apă fiartă şi după 1 oră se spală faţa, eventual se repetă operaţiunea.

Ten frumos – unge faţa cu Ulei sfinţit de la Sfântul Maslu. Pacienta se ungea seara şi dimineaţa şi a început să-i dispară **bubele, petele şi zonele cu ciupercă** să se usuce. Din Uleiul sfinţit nu se pune la prăjeli, se pune în mâncare direct când se consumă. Tot ea a băut în fiecare zi câte puţin după fiecare masă. Restul l-a pus în sticluţe mici la frigider şi din el ungea şi **locurile dureroase.**

Oxiuri – nimic nu ajută mai mult ca medicamentul cel mai ieftin Nematocton

Arsuri – se aplică pe rană imediat felii de cartof crud sau ras, se schimbă des, dacă se formează cicatrice nu mai au valoare. După tratamentul cu cartofi, ca să nu se infecteze se foloseşte un unguent

Bube – pentru aplicaţii locale cel mai bun unguent este Mibazon luat de la farmacia veterinară, iar dacă este o ciupercă se foloseşte Nidoflor.

Atenţie

Liniile care brăzdează fruntea pe orizontală sunt cauzate de o **suprasolicitare a creierului.** Amestecă 1 linguriţă de praf de cimbrişor, cu 10 linguri de făină de grâu şi cu 5 – 6 linguri de apă, apoi aplică pe frunte, în zona afectată de riduri.

Concentrare

Sunt ridurile care se formează între sprâncene şi deasupra nasului în formă de V, sunt numite şi riduri de mânie, se formează la persoanele **suprasolicitate intelectual.** Pot apă-rea şi în perioadele ceva mai stresante din viaţă. Câte 5 – 6 migdale pe zi pot fi un remediu excelent pentru lipsa de concentrare.

Minte

Sunt ridurile formate la coada ochilor, se numesc şi riduri de expresie. Specialiştii cred că sunt *riduri de sentimente* pentru că apar când treci prin momente triste sau când ai o stare de bine şi râzi tot timpul. Comprese cu ciuboţica cucului te ajută în combaterea lor

Rinichi şi vezică urinară.

Simt ridurile care se formează sub ochi şi lângă nas, un semn că **rinichii şi vezica urinară** au fost suprasolicitate. Trebuie să ai o alimentaţie bogată în vegetale şi să bei multe lichide. Pentru curăţarea rinichilor poţi prepara o supă de griş de grâu cu legume.

Inima

Ridurile din jurul nasului arată cum funcţionează **inima.** Pune la fiert 500 ml apă, 10 legături de pătrunjel şi o lingură de oţet. Adaugă 80 g miere şi 1 litru de vin alb şi fierbe 5 minute. Se pune în sticle şi se bea 50 ml de 1 – 3 ori pe zi, după masă.

Dereglări hormonale

Micile linii din jurul gurii apar în cazul **lipsei de estrogen** în timpul menopauzei şi după menopauză. Alimentele precum soia, dovleacul, broccoli şi năutul reglează **nivelul hormonal** din organism. Acestea hidratează pielea şi diminuează ridurile.

Ficat, vezica biliară şi splină

Ridurile încep de la colţul buzelor şi merg în diagonală în jos. În afecţiunile **ficatului** şi splinei, castanele sunt ideale, 3 linguri de miez de castane pisate amestecate cu 100 g miere. Salvia şi levănţica sunt bune pentru **vezica biliară.**

ANEMIA

Reprezintă o deficienţă calitativă sau cantitativă a hemoglobinei, moleculă care se găseşte în globulele roşii. Denumirea de „anemie" provine din limba greacă şi înseamnă „fără sânge". Cele mai frecvente tipuri de anemie sunt:

Anemia feriprivă – cauzată de o lipsă de fier care este cea mai des întâlnită, ea se dezvoltă lent şi nu este vizibilă numai dacă există consecinţe. Cauzele principale sunt: consumul insuficient de mâncăruri care conţin fier, absorbţia slabă a acestuia în organism şi pierderile de sânge. Ea poate fi combătută prin consumul de alimente bogate în fier care sunt rapid absorbite în organism ca: (ficat, peşte, carne de pasăre, ou, fasole, mazăre, spanac, urzică, sfecla roşie, mere, struguri, fructe uscate sau faina de soia).

În anemie este indicată **păstura,** minunata *„soră apolemdui.* Cura durează o lună şi se repetă la 3 – 4 luni. Dozele sunt de 8 g polen sau 2 pastile de păstură pe zi. Dacă lor li se asociază miere de lăptişor de matcă *2%* sau miere propolizată 3%, timpul de vindecare se reduce la jumătate.

Anemia liemolitică – distrugerea prematură a globulelor roşii. Trebuie introduse în alimentaţie: salata de crudităţi sfeclă roşie, ţelină cu frunze şi rădăcină, morcov, pătrunjel cu frunze şi rădăcină, măr, ulei de măsline, puţin oţet de mere şi un praf de sare.

Se consumă: polen + lăptişor + propolis + miere + scorţişoară în cantităţi egale, de 2 – 3 ori pe zi, în timpul mesei.

Anemia cauzată de deficienţa de acid folic care face parte din grupul de vitamine B. Lipsa de acid folic duce la anemie cu un număr mic de globule roşii. Deficienţa lui

este datorată consumului de alcool şi a unei alimentaţii necorespunzătoare. Deficienţele pot fi datorate şi unei cereri ridicate de acid folic, în caz de cancer, sarcină sau de consumul unor medicamente ce facilitează absorbţia. Pentru combaterea acestei anemii, trebuie să se consume alimente bogate în acid folic: legumele verzi (spanacul, broccoli), sucul de portocale, bananele, fasolea şi mazărea. Acestea prăjite în exces sau ţinute mai mult de 3 zile îşi pierd calitatea.

URZICA – o persoană care se îmbolnăvise grav, datorită unor drame din familie şi care acum se simte bine datorită unui leac miraculos contra **anemiei.** Miracolul nu este altul decât vinul de urzici şi vinul de Aloe:

Vin de urzici – 1 kg de urzici, spălate bine, se trec prin maşina de tocat. Separat, pe aragaz, se fierb 4 litri de apă cu 1 kg de zahăr, se lasă să se răcească şi se amestecă cu urzicile. Se adaugă 2 lămâi tăiate rondele şi o bucăţică de drojdie, se lasă la macerat 8 zi-le, timp în care se amestecă în fiecare zi, apoi se strecoară prin tifon pus în trei. Se pune în sticle, la frigidei şi se consumă câte 1 ceşcuţă înainte de mese. Este foarte bun pentru **anemie, circulaţie, organism slăbit, afecţiuni digestive.** Sfătuieşte persoanele tinere şi pe cele în vârstă să urmeze o cură din acest miraculos produs, plin **de fier natural.**

Vin de Aloe – planta trebuie să aibă între 3 – 5 ani şi nu trebuie udată timp de 5 zile, înainte de a tăia frunzele.

Reţeta – **1, 500 ml** = 300 g frunze de aloe, 500 g miere de mai, 700 ml vin negru sau roşu de casă de 13 – 16 grade. Planta se dă prin maşina de tocat, se amestecă cu mierea şi vinul. Se pun toate în sticlă de culoare închisă şi se păstrează la frigider sau la beci, în loc întunecos, timp de 5 zile. În acest timp se amestecă de 2 ori pe zi.

Se ia de 3 ori pe zi, câte 1 lingură cu 2 ore înainte de fiecare masă timp de 7 zile, pe urmă câte 1 lingură dimineaţa. Durata minimă a tratamentului este de 3 săptămâni, ideal este de 15 zile. Cu această reţetă se tratează şi vindecă foarte repede: **gripa, angina pectorală, afecţiuni ale ficatului, astm, paralizia,**

reumatism, infecţii cronice ale pielii, în tratarea bolilor de **plămâni, ulcer gastric, organe interne** afectate de procese inflamatorii şi ulceroase cronicizate, **în cancer** cu metastaze.

Urzica este bogată în aminoacizi: calciu fier, potasiu, zinc, magneziu, caroten şi combate rinita alergică, anemia, bronşita, tuberculoza, etc.

PĂTLAGINA – siropul de pătlagină **curăţă sângele** şi-ar trebui luat zilnic, înainte de fiecare masă. Doza, pentru adulţi 1 lingură şi 1 linguriţă pentru copii.

Sirop – se dau prin maşina de tocat 4 pumni de frunze de pătlagină proaspăt culeasă şi spălată, se adaugă puţină apă (terciul să fie mai subţire), 250 g miere de albine, şi 300 g de zahăr brut. Se pune pe foc mic şi se încinge, fără să dea în fiert, amestecând întruna. Când siropul devine gros şi uniform, se toarnă în sticle şi se ţine la frigider.

Infuzie – un amestec de câte 10 g de rădăcină de păpădie, lemn dulce, obligeană, frunze de zmeur, flori de păducel, coada şoricelului. Preparaţi o infuzie din 4 linguriţe din acest amestec la 54 litru apă clocotită. Consumaţi 3 căni pe zi.

PRUNELE – se folosesc datorită prezenţei sărurilor de fier şi a vitaminei C, care duc la îmbogăţirea hemoglobinei. Prunele uscate îşi păstrează mult timp proprietăţile, având capacitatea de a mări nivelul hemoglobinei, astfel încât să împiedice apariţia **anemiei.**

BANANELE – bogate în fier şi calorii, stimulează producerea de hemoglobine din sânge, ajutând în cazurile de **anemie, calmează sistemul nervos.** Se recomandată şi celor care vor să se lase de fumat, deoarece vitaminele pe care le conţine ajută corpul să scape de nicotină şi să nu mai aibă nevoie de ea.

NUCUL – frunzele, fructele şi cojile de nuc sunt folosite în **anemie, diaree, eczeme, reumatism, gută** sub formă de:

Frunze – infuzie concentrată din 100 g de frunze uscate, la 4 litri de apă, se lasă să se răcească, apoi se

introduc membrele sau **încheieturile** afectate, timp de 15 minute.

Cojile – coaja verde a nucilor este indicată pentru combaterea afecţiunilor la **nivelul stomacului,** precum **infecţiile intestinale** acute:

În 300 ml apă se adaugă 5 linguriţe de coji de nuci verzi mărunţite, care se lasă la macerat aproximativ 10 ore. Se strecoară, iar amestecul rămas se fierbe cu 300 ml apă timp de 5 minute. Cele două preparate se combină şi se bea 1 litru din acest amestec.

Ceai – se pun la fiert 4 nuci sparte, cu coajă şi o ceapă mare tăiată în 4 bucăţi tot cu coajă, se fierb 10 minute, se bea călduţ îndulcit cu miere, cu înghiţituri mici. Este bun în cazurile de **tuse convulsivă, uscată iritantă, laringită, traheită sau bronşită.**

Sirop – nucile verzi conţin substanţe nutritive precum calciu, fier, zinc, potasiu, şi vitaminele A, B, E, şi F. De aceea consumaţi periodic sirop de nuci proaspete, deoarece întăresc **vasele de sânge,** mai ales persoanelor în vârstă. Vitamina E reduce foarte mult posibilitatea de a face **infarct.**

Tinctura – de nuci se ia câte 1 lingură cu un păhărel de apă, de 3 ori pe zi, timp de câteva săptămâni în **reumatism, gută, incontinenţă urinară.**

Extern, poate fi folosită în **gargară, spălări ale gurii în caz de afte sau răni şi dezinfectarea rănilor.**

Vin de nuci – 350 g de frunze de nuc, 1 litru de vin roşu, 1 baton de scorţişoară, 100 g zahăr, 25 ml rom, se pun toate ingredientele la macerat, timp de 1 lună. Se filtrează, se îmbuteliază, se bea câte 50 ml, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

CĂTINA – este detoxifiantă, diuretică, depurativă, biostimulatoare şi regeneratoare, vitaminizantă, energizantă, combate anemia, este antiseptică, antiinflamatorie, antivirală, întârzie apariţia anti-sclerozei şi a semnelor degenerative, previne bolile **cardiovasculare** şi pe cele **tumorale** şi are acţiune **antihemoragică.**

Consumate în prima parte a zilei, bobiţele proaspete de cătină au efect stimulator şi energizant, datorită vitaminelor din compoziţie.

Fructe – mestecă 1 lingură de boabe de cătină în fiecare dimineaţă şi vei fi mai ferit de **răceli.** Pe timpul iernii se poate consuma cătină sub formă uscată sau cu miere.

Ceai – 2 linguri de fineţe zdrobite de cătină la 500 ml apă. Ceaiul se bea în mod fracţionat în decursul unei zile, timp de 1 lună. Iama se poate consuma şi compot sau gem din fructe de cătină.

Ceaiul de cătină cu vanilie – adaugi în apa clocotită câteva fructe uscate şi un sfert de baton de vanilie. Zahărul vanilat sau esenţa de vanilie nu mai au proprietăţile nutritive ale batonului şi nu trebuie folosite. Acest ceai inhibă **foamea**

Fructele de cătină, sunt celebre pentru cantitatea mare de vitamine pe care o conţin, dar puţini ştiu că ele **inhibă foamea** şi stimulează metabolismul leneş.

În schimb vanilia inhibă **pofta de dulciuri** şi dă senzaţia de saţietate. În plus gustul parfumat şi dulce al vaniliei face corpul să elibereze mai multă serotonină, cunoscută ca hormonul fericirii.

MORCOVUL – ajută la regenerarea globulelor roşii, este un remediu pentru anemii la copii şi convalescenţi. Prin conţinutul său de vitamine: A, El, B2, şi K, morcovul are efecte **în** accelerarea creşterii la copii, **mărirea rezistenţei la infecţii, mărirea acuităţii vizuale,** păstrarea rezistenţei epiteliilor.

Morcovul este considerat un remediu în numeroase afecţiuni ale **aparatului digestiv:** acţionează în stările inflamatorii gastrointestinal, reglează tranzitul intestinal, atât în constipaţie cât şi în diaree, fiind apreciat în tratamentul dispepsiilor acute şi al **diareii** la sugari, este recomandat în **gastritele** hiperacide, **ulcerele** gastroduodenale, cu **hemoragii.**

Această rădăcinoasă este recomandată în tratarea tuturor **afecţiunilor hepatice,** fiind un remediu vechi al

medicinii tradiţionale în **icter.**

Morcovul are o puternică **acţiune diuretică,** poate determina dublarea volumului de urină, eliminarea masivă de acid uric, fiind recomandat în litiaza urică şi în alte forme de diateze urice ca: **reumatism, gută,** etc.

MURUL – este una din principalele surse de **fier.** Fierul are rolul important de producere a hemoglobinei, substanţă din globulele roşii ce transportă **oxigenul către celule.**

Infuzie – 2 linguri de frunze de mur la 1 litru de apă, după care poţi bea 2 căni pe zi. Frunzele de mur au un conţinut ridicat de fier şi acid tanic.

Pentru ca organismul să acumuleze fierul e bine să consumaţi de mai multe ori pe săptămână carne roşie, peşte şi legume. Şi cum vitamina C favorizează absorbţia fierului în sânge e recomandat să beţi un pahar cu suc de portocale zilnic, în preajma unei mese principale. Necesarul de fier pe zi este de 18 mg/zi.

CALCIU – ia-ţi calciul din ou! Se spală bine cojile de la 3 ouă, se mărunţesc şi se lasă 2 zile la uscat. Se macină şi se obţine un praf fin care se amestecă cu sucul de la 3 lămâi, se lasă la macerat 1 săptămână la rece, în sticlă închisă ermetic. Se ia câte o linguriţă de 3 ori pe zi cu puţină miere.

Praful din coaja de ou – este de ajutor şi dacă ai **ulcer**. În acest caz, se dizolvă o linguriţă de praf într-o cană cu apă călduţă, remediu se ia zilnic, până la dispariţia tuturor arsurilor date de ulcer.

Macerat din coajă de ou – într-un borcan cu filet, peste coaja curăţată de la 4 ouă fierte cărora li s-a scos pieliţa, se adaugă zeama de la 2 lămâi de mărime mijlocie, se lasă la macerat timp de 3 zile, apoi se filtrează şi se adaugă aceeaşi cantitate de miere. Se bea 1 – 3 linguriţe pe zi, înainte de mese şi alte 3 – 4 linguriţe pe zi, după mese. Este bună pentru lipsă de **calciu.**

Macerat din coji de ou – 8 ouă întregi, 10 lămâi de la care se foloseşte numai zeama, 500 g miere curată, 1 sticluţă de rom. Se lasă până se macerează inclusiv coaja

ouălor. Se ia câte 1 lingură înainte de fiecare masă. Este un **energizant.**

Macerat din coji de ouă – 5 ouă albe şi proaspete de ţară, se spală şi se pun într-un borcan unul lângă altul. Peste ele se pune zeama de la 10 – 15 lămâi, zeama să acopere cu 5 – 6 mm. Borcanul se leagă la gură cu tifon împăturit şi se pune la macerat în cămară, la întuneric timp de 10 zile. Ouăle se mai întorc ca să se macereze coaja peste tot. În final rămâne doar pieliţa pe ou. Se amestecă bine compoziţia şi apoi se trece prin tifon.

Lichidul obţinut se amestecă cu 250 g de miere şi 250 ml rachiu dublu rafinat. Din acest amestec se ia câte 25 ml, de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale. Se foloseşte în tratarea **osteoporozei.**

HIPOCALEEMIA – reprezintă **scăderea calciului** din sânge, mult sub valoarea de 9 – 11 ing/100 ml, apreciată drept normală. Nivelul calciului din organism se află prin text de sânge. Există câteva semne care ne pot trimite la medic

— Tulburări digestive: balonări, colici abdominale violente, dificultăţi de deglutiţie.

— Neuropsihice: senzaţia de amorţire a mâinilor şi furnicături, contracţii musculare spontane, crampe.

— Senzaţie nemotivată de lipsă de aer.

LEŞINUL – persoanei leşinate îi dăm să miroase, oţet, mirodenii sau amoniac. Dacă nu avem nimic la îndemână, o stropim cu apă rece, mai ales pe piept şi frunte. îi frecăm cu putere venele de la gât, venele de la mâini şi venele de la tâmple. E bine să o strângă de nas spre a o obliga să respire pe nas, sau să fie strânsă de degetele mici de la mână.

IMUNITATEA

DROJDIA DE BERE – se amestecă o linguriţă de drojdie proaspătă cu un căţel de usturoi zdrobit, până se face ca o pastă. Se ia imediat după preparare, de 3 ori pe zi, până la încetarea simptomelor bolii.

Sfatul medicului: *„Chiar dacă nu suntem bolnmi, e bine să luăm o linguriţă pe zi din acest amestec. Ambele*

ingrediente sunt bogate în seleniu organic. Usturoiul reprezintă un puternic antibiotic natural, cuprinde aşa numitele jitoncide, iar drojdia de bere este recunoscută drept ca cea mai bună sursă de vitamine din complexul B, foarte importante pentru aparatul respirator. Combinaţia usturoiului cu drojdia întăreşte **sistemul imunitar** *şi* **curăţă organismul de bacterii şi viruşi".**

BRAD – oferă leacuri sub formă de uleiuri volatile. Preparatele din brad au calităţi expectorante, antiinflamatoare, antioxidante şi antibiotice. Dacă mugurii se recoltează primăvara, iama putem folosi acele verzi de pe cetini şi conurile. Pentru a rezista frigului, frunzele de brad secretă o concentraţie dublă de principii active şi îşi sporesc calităţile terapeutice. Din cetina de brad se poate prepara

Ceai concentrat din ace – frunzele se desprind de pe cetini şi se toacă mărunt pe o planşetă de lemn. Frunzele trebuie preparate imediat, că în contact cu aerul, mare parte din uleiurile volatile dispar prin evaporare. Peste 1 lingură de plantă (15 g), se toarnă 250 ml apă clocotită. Licoarea este lăsată să fiarbă, la foc mic, cam 10 minute, după care se strecoară şi se bea cât mai fierbinte. Efectele sunt sporite dacă punem şi 1 linguriţă de miere şi 1 vârf de cuţit de scorţişoară. Se bea 3 căni pe zi înainte de mese.

Acţionează ca un vitaminizant şi **tonifică sistemul imunitar.** Este, bun expectorant, **calmează tuşea persistentă,** ameliorează cu succes **stările febrile,** este indicat ca adjuvant în tratamentul **afecţiunilor pulmonare.** Combate **febra,** e un bun antibiotic natural.

Ceai concentrat din ace de molid – se prepară la fel ca ceaiul de ace de brad. Este un calmant al mucoasei gastrice, este liniştitor asupra **sistemului nervos,** favorizând **instalarea somnului.**

Decoct din brad şi lapte – 2 linguri de ace de brad sau molid măcinate fin la un litru de lapte. Se pun întâi plantele, apoi se pune laptele şi se pun la fiert. După ce laptele dă în clocot, se mai lasă să fiarbă 15 minute la foc mic. În final se filtrează, se împarte în 3 porţii egale, se

bea câte o porţie înainte de fiecare masă, timp de 1 săptămână.

E recomandat copiilor cu **deficit de calciu** sau cu stări de **agitaţie psihomotorie,** şi adulţilor care depun efort prelungit, în tratamentul **tuberculozei pulmonare.**

Tinctura – 20 g de ace de brad tocate fin şi opţional, un con de mărime mijlocie, mărunţit, se pun în borcan, peste plante se adaugă 100 ml alcool alimentar de 70 grade. Borcanul se pune la macerat timp de 10 zile, timp în care se agită de 4 ori pe zi. După această perioadă, se filtrează şi se pune la decantat, în frigider încă 6 zile. Se filtrează din nou şi tinctura se pune în sticluţe de culoare închisă Pentru tratament se ia câte 20 – 30 de picături, dizolvate în apă, de 2 – 3 ori pe zi înainte de masă. Cura se ţine 3 săptămâni şi dacă este necesar se reia după o pauză de 7 zile.

Este bună în tratarea afecţiunilor bucale: **afte şi răni gingivale, în bronşita cronică** şi **căilor respiratorii,** în cazul **bolilor renale,** deoarece reduce inflamarea rinichilor şi căilor urinare. Eliminarea **viermilor intestinali,** împotriva **virozelor pulmonare** şi **descongestionarea sinusurilor.**

Vinul medicinal – băutura este un tonic aromat şi se obţine simplu, din 2 – 3 cetini de brad (crenguţe tinere, de la capătul ramurilor, cu o lungime de aprox. 10 cm) şi un litru de vin roşu, sec. Poţiunea se lasă la macerat timp de 10 zile, perioadă în care se agită de 3 ori pe zi. Apoi vinul se strecoară şi se depozitează în locuri umbroase. Sunt recomandate 2 – 3 linguri pe zi dimineaţa şi seara, vreme de 6 săptămâni. Este un stimulent **imunitar** şi **întăritor cardiac.**

Sirop de brad şi miere – se amestecă 500 ml de infuzie concentrată din ace de brad (se prepară ceai, dar dublu planta şi apa) cu 500 g de miere. Mixura se încălzeşte până când elementele se dizolvă şi lichidul devine omogen. După răcire se pune în sticluţe sterilizate. Se ia 1 linguriţă de 3 ori pe zi, pentru copii şi dublu pentru adulţi. Siropul este un excelent tonifiant al **sistemului**

nervos şi un energizant pentru **sistemul imunitar.**

PRUNELE – o singură prună conţine aceeaşi cantitate de vitamine şi minerale cât un pumn de afine, fructe considerate ca cele mai bogate în antioxidanţi. Aceste fineţe cresc **imunitatea** şi previn apariţia a numeroase **maladii.** Ele sunt folositoare mult vârstnicilor, deoarece organismul lor îşi pierde capacitatea de a se proteja de radicalii liberi.

PROPOLISUL – este recunoscut pentru nenumărate efecte terapeutice.

Tinctura de propolis – 20 – 30 g de propolis şi 100 ml alcool de 80 – 86 grade, adaugă propolisul peste alcool, încălzeşte vasul la temperatura de 30 – 40 grade, amestecă bine, agită zilnic, timp de 1 săptămână, după care îl pui în sticlă. Se face o cură de 10 zile pe lună, luând câte 30 – 40 picături, de 4 ori/zi, pentru creşterea **imunităţii.**

CĂTINA – fructele de cătină conţin vitamina şi C, complexul de vitamine B, E, P, K.

F şi microelemente ca fosfor, potasiu, magneziu, fier şi sodiu. Dintre toate fructele, ea are cea mai mare cantitate de vitamina C, aproape de 10 ori mai mare decât citricele. Este bogată în beta-caroten, în pectine, în zaharuri, în aminoacizi şi **în** acizi graşi esenţiali. latina este recomandată persoanelor lipsite de poftă de mâncare şi cu **imunitate scăzută, anemicilor,** pentru recuperarea energiei după efort, ajută organismul să se refacă mai uşor după boală, este folosită în tratarea **gripei şi a răcelii.** Se poate lua sub formă de:

Fructe – se ia câte 10 – 13 boabe dimineaţa pe stomacul gol, timp de 10 zile.

O cură cu cătină vindecă mai repede **hepatita, ateroscleroza, colita, dependenţa de alcoolism şi ţigări.**

Ulei de cătină – pune 2 picături de ulei de cătină într-o linguriţă de miere şi o iei de 3 ori pe zi, timp de 10 zile pe lună.

USTUROIUL – Răciţi des şi intraţi uşor în contact cu orice afecţiune sau virus? **Aveţi imunitatea scăzută!**

Usturoiul este „ajutorul de nădejde” în astfel de situaţii. Un sirop din câţiva căţei de usturoi amestecaţi cu miere tratează pe loc infecţiile.

Sirop de usturoi – 6 – 8 căţei de usturoi tocaţi mărunt, se amestecă cu 8 linguriţe de miere, se lasă câteva zile şi se consumă câte 1 linguriţă zilnic

MIGDALELE – îmbunătăţesc capacitatea celulelor albe de a detecta virusurile şi cresc capacitate mecanismelor de apărare în a**âm piedica multiplicarea viruşilor.** Ele ne apără de infecţiile virale, inclusiv de **răceală şi gripă.**

MENTA – este un tonic cerebral excelent, calmează digestia şi descongestionează mintea. Ceaiul din frunze de mentă produce o stare de detaşare, eliberând gândurile şi emoţiile negative şi îmbunătăţeşte **sistemul imunitar.**

TINCTURA DE GĂLBENELE – 1 mână de flori la 1 litru de ţuică, se macerează timp de 14 zile, se ia câte 20 picături, de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale. Este un adjuvant în toate infecţiile sau tratamentele care scad **imunitatea** cum ar fi citostaticile sau în administrarea antibioticilor.

INSOMNIA

Insomnia este o tulburare a somnului, caracterizată prin adormirea dificilă, treziri frecvente. Insomnia poate fi:

Primară care nu are o cauză cunoscută

Secundară produsă de boli cardiovasculare (HTA, insuficienţă cardiacă, angină pectorală), pulmonare (BPOC, astm, insuficienţă respiratorie), boli psihice, sties, în mări frecventeţdiabet zaharat, prostată), traumatism cranio-cerebral, durere (cancer, artrită, osteoporoză, sindromul acid gastric), picioare neliniştite, substanţe ca tutun, alcool, cafea.

Tulburările de somn şi insomnie apar ca urmare a unui dezechilibru între neuorotransmiţători, care induc şi menţin somnul şi cei stimulatori care menţin starea de veghe.

VALERIANA – acidul izovaleric exercită asupra sistemului nervos central efecte sedative şi relaxante care

contribuie la facilitatea somnului şi la ameliorarea calităţii lui. Efectele ei se simt cam la 1 lună de la încercarea următoarelor remedii:

Infuzie – 1 linguriţă de plantă la o cană de apă fiartă, infuzată 10 minute, se bea pe parcursul miei ore înainte de culcare, îndulcită cu miere.

Tinctură – se bea 4 – 6 ml, cu /2 oră înainte de culcare.

Capsule – se ia 400 – 600 mg cu o oră înainte de culcare

SIROP DE PROPOLS – se fierbe **1** linguriţă de propolis în 250 ml de apă, până scade la *Vi*. Se strecoară, se îndulceşte cu 2 linguri cu miere, se ia de 3 ori pe zi.

CIREŞELE – pot stimula în mod natural imunitatea organismului, prin conţinutul de vitamine (provitamina A, vitaminele B, şi K) şi minerale (calciu, magneziu, potasiu, fier, cupru, fosfor, sulf). În plus vei scăpa de **insomnie** prin consumul de cireşe care conţin o substanţă „melatonină" care favorizează instalarea somnului.

MĂRARUL – pentru tratarea **insomniei, colicilor şi vomă**

Infuzie – 1 linguriţă de seminţe măcinate de mărar în 200 ml apă fierbinte, se bea câte o cană de infuzie călduţă de 3 ori pe zi, până la reducerea simptomelor.

Infuzia – 1 – 2 linguriţe de frunze şi tulpini uscate şi mărunţite de mărar la 200 ml de apă clocotită, se lasă la infuzat 20 minute. După ce s-a răcit, se bea câte 2 căni pe zi, timp de 2 săptămâni. Se foloseşte în **afecţiunile cardiace** sau **balonări.**

TALPA-GÂŞTEI – studii făcute în China, pe persoane care sufereau de tulburări de somn, apărute pe fondul unor dezechilibre emoţionale de tip anxios, au demonstrat că administrarea acestei plante favorizează starea de instalare a somnului, răreşte trezirile nocturne şi îmbunătăţeşte calitatea somnului cu:

Pulbere – se administrează câte 1 – 2 linguriţe de pulbere, pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de culcare.

SUNĂTOAREA – este eficientă în bolile sistemului nervos, deoarece conţine o substanţă numită hiperformă.

Infuzie – câte 2 căni pe zi, timp de 2 – 3 luni este bună pentru toate persoanele depresive, efectele se observă după primele 3 săptămâni de cură. Infuzia de sunătoarea **combate tulburările de somn.**

Tinctura – o cură de infuzie şi tinctură de sunătoare au efect în afecţiunile de: **hepatită cronică şi acută, ciroză, dischinezie biliară.** Se ia câte 10 picături, de 3 ori pe zi, timp de 21 de zile.

MERE – cojile de mere sunt un remediu în caz de **insomnie.**

Infuzie – 2 linguri de coji de mere uscate şi mărunţite, peste care torni 250 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute şi se bea ceaiul cu 2 ore înainte de culcare. Se poate îndulci. Infuzia, dacă sunteţi răciţi, alungă **febra** şi aduce **somnul.** Somnul vine mai uşor dacă se pun pe pat câteva coji de portocală. Tot infuzia este bună pentru **crampe la stomac.** Pentru asta, se bea 3 ceaiuri de coji de mere pe zi.

PELINUL – pentru tratarea insomniei, dureri, intestinale, dermatologie.

Suc – în 150 ml apă caldă se adaugă 1 lingură de suc de pelin şi 1 – 2 linguriţe de miere. Se bea cu 30 de minute înainte de culcare, pentru **insomnie.**

Ulei de pelin – se râşnesc seminţe de pelin şi se amestecă pulberea cu ulei nerafinat în proporţie de 1: 4. Se macerează la căldură 12 – 24 de ore. În caz de **insomnie, dureri sau spasme ale tractului gastro-intestinal,** se picură 1 – 2 picături pe un cubuleţ de zahăr şi se ţine în gură, până la dizolvare. Se foloseşte şi extern în **dermatologie.**

Decoct – 1 lingură de pelin se pune la fiert în 250 ml apă rece, se lasă să fiarbă 5 minute şi se strecoară. Se înmoaie un prosop în decoct, se stoarce şi se înfăşoară cu el capul, înainte de **culcare.**

Ochii

GELUL DE ALOE – este supranumit **„picătura de**

ochi a secolului XXI”, poate fi consumat intern sub formă de gel extras din frunză de aloe, după descojirea părţii verzi.

VITAMINA A – morcovi raşi, amestecaţi cu ulei presat la rece sau cu smântână dulce. Rezultatele consumului regulat nu se lasă aşteptate. Unii pacienţi au renunţat, chiar, la ochelarii de vedere. Privitul atent trebuie antrenat. Ajută **ochii.**

ULEI DIN SEMINŢE **de struguri** – se consumă ulei sau extrase din sâmburi, care ajută în **boli ale retinei,** tulburări de vedere datorită vârstei.

MIEREA – este ca şi propolisul bactericidă, calmantă, dezinfectantă, îmbunătăţeşte circulaţia sanguină. Se pune câte **1** picătură de miere proaspătă în **ochi,** care se poate dilua cu ser fiziologic.

VARZA – pentru orice afecţiune oculară, se pun cataplasine cu foi de varză zdrobite, seara la culcare.

VIŢA DE VIE – în afară de alte efecte, este folosită ca:

Sevă – pentru întărirea **ochilor,** se face primăvara o cură cu sevă de viţă de vie minim 2 luni, fără pauză. Primăvara când se taie viţa, din locul tăiat picură sevă, acolo se pun sticluţe curate. Seva scursă se adună doar dimineaţa, niciodată după masă. Sticluţa se va păstra la maxim 8 grade. În fiecare dimineaţă se pune sevă pe pleoape şi la colţul ochilor, se clipeşte de 20 de ori, pentru a ajunge spre globul ocular. Remediul se aplică de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara se pot aplica tampoane ster de îmbibate în sevă care se pun peste pleoapele închise. Este un remediu pentru **ochi cu cataractă incipientă.**

Text original. „Când se taie tulpina viţei, picăturile trebuie adunate într-un vas curat, dar mimai între zorii zilei şi amiază Astfel nu au efect”.

Cenuşă – se foloseşte cenuşă de viţă de vie, dizolvată în vin. Se înmoaie o periuţă de dinţi foarte moale în lichid şi se freacă gingiile. **Sângerările sau parodontoza** încetează imediat.

Text original „Când carnea din jurul dinţilor sângerează şi când dinţii sunt slabi şi se mişcă în rădăcini,

pune cenuşă de viţă-devie în vin, ca şi când prepari o leşie. Cu vinul acesta, freacă-ţi dinţii şi gingiile, şi fă-o cât mai des. În felul acesta, dinţii devin viguroşi şi gingiile sănătoase. Foloseşte leşiaşi când dinţii sunt sănătoşi. Vor deveni din ce în ce mai frumoşi".

PĂTRUNJELUL – are efect antiinflamator, antiinfecţios, ajută în caz de inflamaţii oculare sau ale pleoapelor. Se pune timp de 30 minute o compresă cu suc de pătrunjel. Se va bea suc de morcov şi pătrunjel.

Recuperarea vederii – o pacientă recomandă control la Spitalul Oftalmologie din Piaţa Lahovaiy Bucureşti. Acolo sunt medici specialişti retinologi profesionişti, care pun diagnosticul exact şi indică tratamentul sau operaţia necesară. Pacienta a avut dezlipire de retină şi a fost operată cu succes la acest spital. Dacă doriţi alte informaţii, o puteţi contacta pe adresa de **e-mail: monacu. Gabriela (a) yahoo.com**

Reţeta pentru revenirea **vederii** e folositoare chiar la 80 de ani. După aplicarea ei lepădăm ochelarii.

REŢETĂ – se ia 2 borcane de 800 g, se umplu cu morcovi, cu coajă cu tot, daţi pe răzătoarea mică şi se pun în lighean. Cele 2 borcane se umplu cu miere de albine şi se toarnă peste morcovi, se adaugă 1 kg de lămâi date prin maşina de tocat cu coajă cu tot, le punem peste morcovi. Se amestecă totul bine şi se pun la macerat în vas de sticlă mai mare, timp de 10 zile. Maceratul se pune la frigider să nu fermenteze. Se ia câte 1 lingură de 3 ori pe zi, cu Vii de oră înaintea fiecărei mese. La nevoie reţeta se poate repeta. Nu se bea băutură. Concomitent, e bine să se ia şi drojdie de bere într-o formă asimilabilă.

OBLIGEANA – pentru **vederea slabă,** se ung pleoapele cu suc proaspăt extras din rădăcina proaspătă de obligeană care calmează durerile de ochi, apoi se clătesc cu apă.

Pentru ochii obosiţi, se pot unge pleoapele sau se pun cataplasme cu tinctură de obligeană diluată 1/10.

Sucul proaspăt extras din rădăcină proaspătă de obligeană calmează durerile de ochi, se ung pleoapele şi se

clipeşte.

Cataractă în Constanţa este un medic care procură fiole pe bază de extract de aloe pentru **glaucom şi cataractă.**

Doctorul Serglii poate fi contactat acasă după ora 20 la tel. **041/83 11 05** sau la cabinet între orele 11 – 13 la tel. **041/69 36 26**

REŢETĂ AMERICANĂ – pentru **vindecarea cataractei.**

Pentru tratamentul cataractelor, inclusiv a celor inoperabile din cauza hipertensiunii, a diabetului zaharat, etc., se foloseşte următoarea reţetă: **200 g seminţe de mărar + 50 g rădăcină de valeriană (mărunţită fin) + 500 g de miere de albine naturală** care se amestecă bine într-un vas de sticlă de 3 litri. Deasupra se toarnă 2 litri de apă, se lasă la macerat 24 de ore, după care se filtrează prin tifon curat şi se toarnă în sticle de culoare închisă, care vor fi ţinute la frigider. Se ia câte 1 lingură de supă, cu de oră înainte de fiecare masă, de 3 ori pe zi. În paralel cu amestecul de mai sus, se recomandă practicarea de

2- 3 ori pe zi a următorului tratament extern: spălaţi-vă bine pe mâini, umeziţi-vă arătătoarele cu salivă şi purtaţi-le în jurul ochilor pe pleoape, frecând uşor ca să intre în piele. Saliva fiind alcalină are puteri tămăduitoare în cataractă. Tratamentul este extras din cartea „Macrobiotic Palm Healing" scrisă de Michio Kuski şi Olivia Oredson (SUA, 1988).

REŢETĂ – 1 fiolă vitamina El, 1 fiolă vitamina B2, 1 fiolă vitamina B6, *Vi* fiolă glucoză 33%, 1 fiolă ser fiziologic. Se ia un flacon de 20 ml se fierbe în apă distilată, în el se extrage conţinutul fiolelor, soluţia se agită puţin şi se utilizează, este valabilă 14 zile. Se pun câte 1 – 2 picături în ochi de 2 ori pe zi.

MIERE – se prepară un amestec din miere curată de albine şi apă distilată, luate în proporţie de 1: 3 (după volum). Amestecul se strecoară prin câteva straturi de tifon. În fiecare dimineaţă şi seara, se picură în fiecare

ochi câte 2 – 3 picături de amestec, timp de un an, fără întrerupere. Amestecul se păstrează la rece. La nevoie, tratamentul poate fi reluat. Tot cu miere se poate face tratamentul următor:

Picătură – timp de 20 de zile se pune câte 1 picătură de miere naturală proaspătă în ochi. Se face o pauză del5 de zile, apoi se reia. După un an, tratamentul a dat rezultate.

LĂPTIŞOR **DE** MATCĂ – se pune în ochi lăptişor de matcă proaspăt scos din stup. După **2** săptămâni revine **vederea.** Picăturile ustură foarte tare.

MERE – Valeriu Popa consideră **cataracta** o boală din cauza nervilor şi recomandă ceaiul din coji de mere, în stare proaspătă şi uscată.

NĂPRASNIC – este astringent, emolient, antiseptic, tonifiant, depurativ, diuretic.

Se face decoct de năprasnic combinat cu gel de Aloe Vera şi se fac spălături **oculare.**

CIMBRIŞOR – peste 100 g de plante proaspete de cimbrişor, bine mărunţite, se toarnă 500 g de miere topită, se lasă la macerat timp de 2 luni. Se ia câte 1 lingură de macerat, de 3 ori pe zi, înainte de masă, pentru tratarea **cataractei** în fază incipientă.

DURERI ŞI BOU DE CAP Dureri de cap

BIO BILOBA – o bolnavă s-a confruntat la vârsta de 24 de ani, cât şi la 52 de ani cu **dureri mari de cap şi ameţeli.** S-a adresat unui medic naturist care i-a prescris **Bio Biloba** (100 mg extract de Ginkgo Biloba) produs de *Pharma Bucureşti* şi ceai medicinal pentru **„Circulaţie cerebrală”** produs de *Fares Orăştie* (menţionează că alte produse Ginkgo Biloba nu au avut efect. Trebuie luat în concentraţii mici). Tratamentul constă în administrarea unei cutii de Bio Biloba, de 30 tablete şi 3 căni de ceai pe zi. La terminarea curei se face pauză de 3 săptămâni, apoi tratamentul se reia. Rezultatele apar după 6 – 7 zile, după începerea tratamentului. Nu a mai luat alt tratament.

MIEREA – dr. Jarvis s-a consacrat timp îndelungat în studiul **durerilor de cap cronice** şi a ajuns la concluzia

că pot fi înlăturate prin folosirea constantă a mierii.

— 2 linguriţe de miere luate la fiecare masă pot preveni apariţia durerii de cap. Dacă totuşi, aceasta reapare, se sporeşte doza la

— 1 lingură de miere la fiecare masă. Dacă nu se simte o ameliorare se ia încă o lingură de miere.

O altă metodă este administrarea oţetului de miere sub formă de vapori.

Oţet de miere – într-un vas se pune oţet şi miere în părţi egale, se lasă să fiarbă încet, când din vas apar vapori, se ţine capul deasupra vasului. Se inhalează vaporii în 75 de respiraţii. Durerea va dispărea.

MENTA – acţionează ca un vaso-dilatator şi ajută în dilatarea vaselor de sânge care sunt îngustate, una din cele mai frecvente cauze care provoacă **durerile de cap.** Dacă suferi de migrene sau dureri de cap, unge-te în zona frunţii şi a tâmplelor cu o picătură de ulei de mentă, pentru cei cu pielea sensibilă se diluează 3 – 4 picături ulei de mentă în ulei de măsline. Uleiul de mentă se poate prepara uşor şi acasă.

Ulei de mentă – într-un borcan se pune 1 */2 de ceaşcă de frunze de mentă uscată, cu 2 ceşti de ulei de măsline presat la rece. Se păstrează la loc răcoros, timp de o lună, agitând preparatul la 2 – 3 zile. Uleiul de mentă obţinut poate fi eficient timp de un an, dacă nu este expus la căldură şi lumină. Ca *uz extern* uleiul de mentă desfundă căile **respiratorii** şi contribuie la calmarea **sinusurilor inflamate.**

Ceaiul de mentă – 1 lingură de frunze uscate la o cană de apă clocotită, se lasă acoperit 10 – 15 minute. Se bea după ce infuzia s-a răcit cu înghiţituri mici, câte 1 – 2 căni pe zi. Ceaiul se foloseşte ca *uz intern* în **gastrite, indigestii şi dureri de stomac, colită, bilă leneşă, greaţă, colon iritabil.**

Tinctura de mentă – se prepară amestecând o parte de ulei de mentă cu 9 părţi de alcool pur de cereale. Se poate folosi în bolile care o au prescrisă.

PELINUL – în medicina populară găsim reţete cu suc

de pelin.

Suc de pelin – frunzele şi florile se spală cu un jet de apă călduţă, se zvântă, se dau prin maşina de tocat şi se storc prin pânză topită sau ciorap sintetic. La 1 kg de celuloză rămasă se adaugă 150 ml apă distilată, se amestecă bine, se lasă 1 oră şi se mai stoarce odată, după care se amestecă cu sucul stors. Ca să se păstreze mai bine, sucul se amestecă în proporţie de 1: 1 cu miere de albine şi cu alcool dublu rafinat (10% din cantitatea totală).

Sucul se bea câte 1 – 2 linguriţe de suc diluat în 75 ml apă, de 3 – 4 ori pe zi, **după masă, timp de 2 – 3 săptămâni. Este folositor pentru dureri de cap, astm bronşic, crize epileptice, convulsii, excitaţie nervoasă.**

Sucul cu alcool – sucul amestecat cu alcool dublu rafinat se foloseşte în cazuri de **pietre la rinichi, insomnie,** se foloseşte pentru **tamponarea rănilor.**

În bucătărie – strămoşii noştri, după un drum lung şi obositor, scoteau pâine sau mămăligă, tăiau felii de slănină pe care puneau 2 – 3 frunzuliţe tinere de pelin. Florile pelinului pot înlocui piperul negru. Folosirea pelinului pe post de condiment proaspăt şi uscat, vă ajută să scăpaţi de diferite **probleme de sănătate.**

În uz casnic – pelinul proaspăt, este un luptător renumit cu „oaspeţii nepoftiţi” din casele noastre: gândaci de bucătărie, ploşniţe, căpuşe, iar aroma lui puternică curăţă aerul din casă. Planta are o energie pozitivă, caldă, deoarece acumulează în florile ei energie solară, de aceea trebuie folosită în timpul curăţeniei ca să dezinfectăm atmosfera.

Infuzie – cu o infuzie din 5 litri apă şi 50 g pelin se spală şi se şterg *geamurile, pereţii, duşumeaua şi mobila.* O să scăpaţi nu numai de praf, dar şi de *energiile negative.* Bătrânii afumau locuinţele cu pelin amar în perioadele de **epidemie.**

ROZMARINUL – tratează migrenele, pentru a beneficia de efectul plantei, fierbe câteva frunze de

rozmarin, după care pune compoziţia în vas mai mare şi stai deasupra lui 10 minute, cu capul acoperit cu un prosop. Inhalarea mirosului de rozmarin îmbunătăţeşte **memoria** şi reduce **durerile puternice de cap**

LĂMÂI A – este bună pentru **nas înfundat,** tot ce trebuie să faci este să storci zeamă dintr-o lămâie, iar cu o pipetă să pui câte 2 picături (nu mai mult) în fiecare nară.

ULEIUL DE PIN – răceala, **durerile de orice natură, gâtul iritat, nasul înfundat** sunt doar unele din afecţiunile care trebuie să le faci faţă iama. Uleiul de pin este eficient în tratarea răcelii, **sinuzitei şi bronşitei**. În caz de gripă sau alte afecţiuni respiratorii, se poate picura de câteva ori pe o batistă de pânză puţin ulei esenţial diluat, pentru a uşura respiraţia, în asociere cu alte uleiuri vegetale, acţionează asupra constipaţiei, gripei (cu eucalipt, grepfrut) sau altor infecţii respiratorii.

SUNĂTOARE – alungă durerea de **cap** şi alte proprietăţi benefice organismului.

Infuzie – de sunătoare şi 2 linguriţe de miere, este un ceai bun şi răcoros. În sezonul estival, când de la prea mult soare migrenele îşi fac apariţia, beţi o cană de ceai de sunătoare, de preferat rece. Această plantă are multe proprietăţi benefice în **colită, dischinezie biliară, litiază biliară, gastrită hipei acidă, ulcer.** Sunătoarea vine de hac şi tulburărilor nervoase de la **menopauză** dar şi nevralgiilor.

COADA ŞORICELULUI – ceai fulger pentru **dureri de cap,** este o reţetă dată de o persoană care şi-a vindecat mama, ce avea **dureri cumplite de cap**. În 250 ml apă fiartă se pune 1 linguriţă cu vârf de coada şoricelului şi o linguriţă de urzică. După câteva minute de infuzare, se strecoară ceaiul şi se pune în el 1 linguriţă de bitter suedez. Din acest ceai se bea 1 cană dimineaţa şi 1 cană seara. Încercaţi şi nu veţi regreta.

Ameţeli

APA – consumul de lichide poate ajuta la rezolvarea **ameţelilor.** Trebuie să bem mai multă apă şi sucuri naturale de fructe, fără să fie îndulcite.

Un litru de apă consumat între mesele principale este antidot şi un preventiv excelent pentru formarea **calculilor.**

În cantităţi sporite este cel mai rapid mijloc de **diluţie a sângelui** vâscos din artere, ameliorează circulaţia în vasele cele mai mici: **arterialele şi capilarele.** Apoi, apa să fie înghiţită lent, să se afle la temperatura camerei, să fie nefiaită. Apa poate dilua sucurile de fructe şi legume.

OŢET DE MERE CU MIERE – 1 linguriţă de oţet de mere amestecată cu una de miere, consumate imediat după micul dejun ajută în ameliorarea stărilor de **ameţeală.**

Reţetă – se spală merele, se curăţă părţile putrede şi viermănoase, după care se strivesc sau se dau pe răzătoarea mare, folosind şi cotorul. Merele crude astfel strivite se piui în vas de sticlă sau lemn, peste ele se toarnă apă călduţă, care în prealabil a fost fiartă la 400 g de mere se pun 500 ml apă.

Prepararea – oţetului de mere se adaugă pentru fiecare litru de apă 100 g de miere. Pentru a grăbi fermentaţia, pe lângă miere se adaugă la fiecare litru de apă 10 g de drojdie de bere *(pentru panificaţie)* şi 20 g de pâine neagră uscată. Vasul ce conţine acest amestec se păstrează descoperit, în cămară la temperatura de 20 – 30 grade, la întuneric.

Pentru prima fază de fermentare, vasul se ţine la cald timp de 10 zile, la temperatura de 30 – 40 grade, amestecând cu o lingură de lemn de 2 – 3 ori pe zi, după care se strecoară prin presare. Sucul obţinut se strecoară din nou prin tifon, se măsoară şi se pune într-un vas larg la gură. Se mai adaugă, pentru fiecare litru de suc, câte 50 – 100 g de miere şi se amestecă până la completa omogenizare.

Pentru a doua fază de fermentare se procedează astfel: se leagă borcanul la gură cu tifon şi se păstrează la căldură pentru continuarea fermentaţiei. Fermentaţia se termină când se linişteşte şi limpezeşte. Oţetul de mere va

fi gata în 40 – 60 de zile, după care se trage cu furtunul în sticle, filtrând prin tifon aşezat deasupra unei pâlnii. Sticlele vor fi bine astupate, cernite şi păstrate la loc răcoros.

IAURT – consumul zilnic de iaurt va avea efecte bune, în special atunci când este amestecat cu coji de fructe sau seminţe descojite cum ar fi cele de dovleac şi floarea soarelui, poţi scăpa de **ameţeli.**

MASAJUL **pentru** SPONDILOZĂ – o pacientă a avut stări de ameţeală, uneori avea ameţeli aşa de mari că se învârtea casa cu ea, însoţite de greaţă. După investigaţii medicale i s-a spus că suferă de **spondiloză cervicală.** Osteofitele dintre articulaţiile vertebrale sau *„ciocurile de papagal"*, cum se numesc popular, nu permit alimentarea normală cu sânge la nivelul creierului şi de aici provin stările de ameţeală şi greaţă.

Toate tratamentele medicamentoase nu au ajutat-o. Cel ce a vindecat-o a fost un dr. osteopat care i-a făcut un **masaj osteopatic** pe toată coloana vertebrală şi zona cervicală. A făcut 5 şedinţe de masaj, iar după prima şedinţă s-a simţit bine. Ea dă sfaturi, la cei bolnavi, să găsească doctor specializat în acest tratament.

Studii de osteopatie nu se fac în România, ci în fosta Uniune Sovietică. În Iaşi, se găseşte dr. Bivol Octavian te1.0720/41.68.10 care a vindecat această pacientă. Pentru primă urgenţă, faceţi măcar un masaj cervical la un chinetoterapeut.

MASAJUL – are efecte de scădere a tensiunii din organism, îmbunătăţeşte circulaţia sângelui în toate părţile corpului. Un masaj cu ulei de lavandă ajută mult la înlăturarea stărilor de **ameţeală.**

EXERCIŢII – rotiţi-vă lent globii oculari în ambele direcţii şi apoi capul în sens orar şi antiorar. Clipiţi, rapid de mai multe ori. Exersaţi şi mersul cu ochii închişi pe distanţe scurte în zone fără obstacole. Repetând acest complex de exerciţii de 3 ori pe zi, în scurt timp veţi observa îmbunătăţiri considerabile în starea de **ameţeală.**

Boala poate fi prevenită, dacă de la primele

simptome frecăm fruntea cu ambele palme, începând de la centru spre exterior, apăsând puternic. Se repetă de 30 de ori. Dacă totuşi s-a ajuns la sinuzită, se vindecă în 24 de ore cu:

FAGURI DE MIERE – din oră în oră se ia câte o gură de faguri, mestecând uşor 15 minute. Ceara rămasă poate fi înghiţită, nu prezintă pericol pentru stomac. După 12 ore se produce **desfundarea sinusurilor,** pentru desăvârşirea tratamentului, se mai ia 6 dimineţi la rând câte o gură de faguri de miere.

Miere şi scorţişoară pudră, luate zilnic, în cantităţi egale, duc la **refacerea auzului.**

ALIFIE – masează în fiecare seară fruntea începând de la sprâncene în sus şi aripile nasului de 100 de ori cu alifie chinezească. Apoi leagă-te la cap ca locul să rămână cald. Se face acest lucru până la dispariţia durerilor şi până când elimini ceea ce e de eliminat. Din a treia zi durerile dispar, dar se continuă 2 săptămâni. Aşa se tratează **sinuzita.**

DAFIN – puneţi pe frunte comprese cu infuzie sau decoct din foi de dafin. Puteţi scăpa de **sinuzită,** deoarece uleiul şi taninul din foile de dafin reduc secreţiile mucoasei nazale şi curăţă sinusurile.

OBLIGEANA – o bolnavă suferindă de **sinuzită frontală şi facială,** infecto-alergică de peste 20 de ani, a făcut puncţie, aerosoli, tratamente cu antibiotice în repetate rânduri, a avut ameliorări temporare. Datorită revistei F. AS 550 la pag. 6, *„O plantă de nota 10*. *Obligeana*”. A cumpărat-o de la plafar şi a început tratamentul: „praf de strănutat” pentru sinuzită şi macerat la rece pentru stomac. După folosire, deja a respirat mai uşor, i-au dispărut **durerile de cap şi de stomac**

Sforăitul în realitate este vorba de o problemă de sănătate şi nu doar de acel zgomot neplăcut. Sforăitul apare atunci când fluxul de aer inspirat prin gură sau nas în plămâni e perturbat în timpul somnului. De obicei, cauza e îngustarea sau blocarea căilor aeriene la nivelul nasului, gurii sau gâtului. Ca urmare, ţesuturile căilor aeriene vibrează şi se lovesc de partea posterioară a gâtului, determinând un sunet care poate fi moale, catifelat, înalt, aspru sau răguşit. Cel care sforăie nu e conştient de acest lucru, ci află de la alţii. Cam 30% din persoanele de peste prima tinereţe sunt supuşi acestui disconfort. Şi copiii pot suferi de acest disconfort, dar ei pot avea probleme dacă au polipi, deviaţie de sept sau amigdalite mărite. Dacă pacienţii merg la medic, sforăitul se poate estompa şi nu ar mai reprezenta un risc pentru sănătate. În timpul somnului pot exista pauze în respiraţie şi creierul nu se oxigenează de ajuns… De aceea specialiştii caută tot felul de metode pentru a uşura situaţia celor care **sforăie.**

Leacuri naturiste:

Ulei de măsline – înainte de culcare bea câteva picături de ulei de măsline. Această metodă va reduce substanţial sforăitul şi după im consum regulat te poate vindeca total.

Salvie – fierbe câteva frunze de salvie în apă, apoi strecori şi laşi să se răcească. Poţi folosi această fiertură pentru a face gargară, înainte de a te băga în pat. Rezultatul are efect pe o perioadă mai lungă.

Produse:

Respiri uşor – plasturi care reduc congestia nazală cauzată de răceală şi alergii.

Respiraţia se face mai uşor pe căile nazale, înlocuind respiraţia pe gură. Mod de utilizare: fiecare strip se foloseşte o singură dată şi nu se menţine mai mult de 12 ore pe zi.

Preţ: 33, 80 lei

Medisnore – este un spray oral unic care dă satisfacţii încă de la prima folosire. Mod de utilizare. Se agită bine flaconul înainte de folosire apoi se aplică 2 – 3

pufuri în cavitatea bucală spre interiorul gâtului. Nu se mănâncă şi nu se bea lichide după aplicare.

Preţ: 42, 20 lei.

Gripa, tuşea şi răguşeala

Tuşiţi des?

Verificaţi-vă valorile **fierului în sânge.** Cine suferă pe perioade lungi de atacuri de tuse e sfătuit să-şi controleze fierul. Lipsa de fier poate fi cauza unor **bronşite cronice.** Preparatele cu fier acţionează la fel cu produsele pentru tuse. Ele au dus la vindecare în scurt timp. Pe cale naturală fierul poate fi luat din: fistic, nuci, alune.

Tuşea şi strănutul ameninţă **inima.** Frigul şi infecţiile cresc cantitatea de fibrinogen, din sânge, favorizând accidente grave de circulaţie.

Tuşea poate fi potolită cu comprese cu lămâie. Se stoarce Vii de lămâie într-un litru de apă fierbinte. Se rade şi coaja de lămâie pentru ca să fie suficiente uleiuri eterice. Se pune o compresă, se stoarce, se aplică pe piept, se acoperă cu un prosop şi apoi cu un şal de lână. Se lasă să acţioneze 1 oră sau toată noaptea.

Într-o **pneumonie bacteriană severă** cu **tuse** intensă, **febră,** stare generală alterată şi cu **tulburări respiratorii,** este necesară:

— Tinctura de propolis şi uleiul esenţial, ambele în doze mari.

— Lăptişor de matcă pentru imunitate

— Decoct de coajă de salcie deoarece este un febrifug

— Ceaiuri fierbinţi de cimbrişor, scaiul vânăt, ceaiul de ceapă cu nuci, cu miere.

— Se pun cataplasme calde pe piept.

Ca terapie externă a febrei, dacă este mare, se face o frecţie cu oţet, la temperatura camerei pe întreg corpul, după care trebuie acoperit cu o pătură.

COAJA DE SALCIE – sau **„aspirina naturală”,** plantele se pot culege şi de noi. Salcia sau răchita face mâţişori şi au aceleaşi proprietăţi. Coaja se ia de pe ramuri

tinere în lunile martie-aprilie, iar frunzele în lunile aprilie-mai, se usucă la umbră în straturi subţiri, pe coală albă în camere aerisite.

De ce ceai şi nu aspirină? Din ceai se absoarbe în organism numai cât e necesar şi nu are reacţii negative. Beţi zilnic ceai de salcie, care se prepară sub forma de:

Infuzie – 1 lingură de frunze de salcie la 250 ml apă clocotită, se infuzează cinci minute. Se îndulceşte şi se bea 2 – 3 căni pe zi.

Ceai – 1 linguriţă de coajă la 250 ml apă rece, se fierbe 5 minute şi se infuzează 10 minute. Se bea 2 – 3 căni de ceai pe zi. Ceaiul de salcie se foloseşte la **febră, guturai, gripă, insomnie, bronşită, reumatism, gută.**

Decoct – 3 – 4 linguriţe de coajă fierte într-un litru de apă, timp de 10 – 15 minute. Ceaiul se bea pe parcursul zilei. Are efect la **gripă şi inflamaţii.**

USTUROIUL – conţine substanţe volatile, care au darul de a distinge virusurile şi bacteriile, astfel te fereşti de infecţiile respiratorii. În timpul **epidemiilor de gripă** este indicat să consumi 2 căţei de usturoi.

Infuzie – 100 g de usturoi pisat se pune în 300 ml apă clocotită, se acoperă şi se lasă să se răcească. Se bea în aceeaşi zi lingură cu lingură. Tratamentul durează 20 – 30 de zile şi tratează **astmul bronşic.**

LĂMÂIA – un borcan de miere şi câteva felii de lămâie nu trebuie să lipsească de pe masa unui bolnav de **astm.**

Este un remediu excelent împotriva **tusei,** plăcut la gust.

Sirop – se fierbe o lămâie mare, timp de 10 minute, într-un vas mic, acoperit. Se lasă până se răceşte, se scoate lărnâia, se taie în două şi se stoarce foarte bine într-o cană de 250 ml. Peste sucul de lămâie se pun 50 g glicerină pură, din farmacie, apoi se umple paharul cu miere de albine. Se amestecă bine conţinutul, se toarnă în sticlă cu dop şi se păstrează la temperatura camerei sau în cămară nu prea rece. Se bea câte 3 linguriţe pe zi, agitând înainte conţinutul.

Sirop – se fierbe 1 lămâie în puţină apă, la foc mic, timp de 5 minute. Se stoarce lărnâia se pune sucul într-un pahar şi se amestecă cu puţină miere până se omogenizează. Se ia câte 1 linguriţă în fiecare seară.

Amestec – 1 lingură de miere, 1 lingură de muştar şi 1 lingură de suc de lămâie se amestecă şi se consumă seara înainte de culcare. Este bun pentru **răguşeală.**

PĂTLAGINA – 1 linguriţă de plantă uscată la 250 ml apă clocotită, se infuzează 5 minute, se strecoară, se bea caldă, îndulcită cu miere. Se consumă 2 căni pe zi, nu mai mult. Se poate folosi şi tinctură de pătlagină, pentru copii câte 10 picături, de 2 ori pe zi, şi pentru adulţi câte 30 picături, de 2 ori pe zi. Are efect în **tuşea expectorantă.**

COADA ŞORICELULUI – ceaiul ajută la reducerea rapidă a **febrei.** Dacă mai pui şi o lingură de miere în ceaiul fierbinte te vei simţi şi mai bine.

SCAIUL VÂNĂT – se fierb 2 linguri de plantă la 250 ml apă, timp de 5 – 10 minute. Ceaiul se bea pe parcursul zilei cu înghiţituri mici. Este bun pentru **tuse.**

SOCUL – 1 linguriţă de plantă la 250 ml apă clocotită, se infuzează 5 minute, se bea cald, timp de 10 – 12 zile sau mai mult duc la **dispariţia răguşelii.**

Ceaiul din flori de soc – pregătit ca şi ceaiul de coada şoricelului are aceleaşi efecte în reducerea rapidă a **febrei.**

Ulei de soc – se usucă florile (florile de soc se culeg, se pun direct la soare să se usuce, în felul acesta florile nu se negresc sau mucegăiesc), se mărunţesc, se macină. Într-un borcan de litru, se pun 15 linguri de pulbere şi ulei de floarea soarelui, se acoperă borcanul, se pune la macerat 2 săptămâni. La final se strecoară uleiul.

MAGHIRAN – infuzia de măghiran trebuie băută cât mai caldă, rapid şi în cantităţi mari. Acest tratament făcut în fazele incipiente ale **gripei** poate face minuni, deoarece este un hipertermiant extrem de puternic.

Infuzie – 1 lingură măghiran la 1 cană de apă clocotită, o acoperi 15 minute, o filtrezi. În maxim 2 ore trebuie să bei 2 – 3 căni de această infuzie.

CEAPA – este bogată în vitamina C, minerale (potasiu şi calciu), uleiuri eterice, sunt acelea care dau mirosul înţepător şi sulfuros. Ceapa este un stimulent al **sistemului renal, hepatic, un diuretic puternic,** are efect benefic în **gripă, răceală, diabet,** etc.

Ceaiul de ceapă luptă împotriva **gripei** protejând arborele bronşic şi plămânii. Chiar dacă este neplăcut la gust, merită băut mai ales că opreşte şi **tuşea.**

Ceai – 1 ceapă fărâmată cu foaie cu tot, 10 nuci întregi crăpate, se fierb cu llitru de apă până ceapa se moaie. Se bea pe parcursul zilei, e bună pentru **tuse.**

Ceai – la *V2* litru apă se pun 2 cepe medii, fierbi cam 15 minute, îl îndulceşti cu miere şi bei cât mai fierbinte.

Macerat – 2 cepe tăiate felii, se pun la macerat timp de o noapte într-un vas în care intră ceapa şi 3 pahare de apă. Apa nu trebuie băută în timpul mesei şi nici înainte de culcare. Se bea de 3 ori pe zi câte un pahar cu apă. Maceratul previne **gripa.**

Macerat – o ceapă tăiată foarte fin, se pune în 3 linguriţe de miere şi se lasă la macerat 24 ore. Din siropul obţinut se ia la fiecare oră câte 1 linguriţă şi se lasă să se topească în gură. **E** folositoare pentru **tuse.**

Macerat – o ceapă tăiată rondele, se pune în farfurie, peste ea se pun 250 ml apă. Se lasă acoperită câteva ore, după care se scot rondelele din apă. Se bea puţin din această apă, iar cu restul se face gargară. E bună pentru **răguşeală.**

Sirop – se pun într-un litru de apă 4 cepe spălate cu coajă cu tot, crăpate puţin, 13 nuci spălate cu coajă, sparte şi *V2* kg zahăr tos. Se fierbe la foc mic, până scade la 500 ml. Se lasă vasul acoperit până se răceşte. Se strecoară şi se pune în sticlă de 500 ml cu dop înşurubat. Este un leac bun împotriva tusei, în special a **bronşitei şi răcelii** în general. Se bea

3- 4 linguri pe zi. Cine nu suportă ceapa poate face siropul numai cu nuci, dar se fierbe mai mult, ca să rămână sirop cam 350 – 400 g.

Vin de ceapă – în sticlă de 1 litiu se pun 200 g de

ceapă fărâmiţată, 100 g de miere şi vin de ţară, roşu sau alb. Se lasă la macerat 10 zile. Se bea câte 3 linguri pe zi. Favorizează transpiraţia şi **combate tusea,** reduce **tulburările pancreasului şi prostatei**

Crudă – o ceapă tocată mărunt, se pune în batistă, se leagă ca un săculeţ şi se pune pe urechea bolnavă. Calmează durerile de **urechi. Usturoiul** are aceleaşi efect.

VITAMINA **C** – e binevenită oricând pe vreme de **„răceală şi gripă”** deoarece întăreşte sistemul imunitar şi hidratează corpul. De aceea e bine ca, în perioada asta, să consumi multe citrice şi să apelezi la suplimentele de vitamina C din farmacie. Tuşea nu este o boală, ci un simptom al afecţiunilor respiratorii, care trebuie apărate împotriva bacteriilor şi viruşilor care le irită, iar dacă nu este tratată corect poate deveni **cronică** şi greu de vindecat.

NALBA – rădăcina de nalbă are efect antiinflamator.

Ceaiul – din rădăcină sau *siropul* preparat din nalbă este bun pentru tuşea care este însoţită de dureri în piept. Taninul şi flavoidele din rădăcină au efect antiinflamator, calmant, şi emolient asupra mucoasei. Un ceai din 2 linguriţe de rădăcină de nalbă şi o cană de apă, băut de 3 ori pe zi, calmează **durerea din piept** şi atenuează **tuşea seacă.**

PELINUL – se prepară sub formă de ulei şi tinctură ce se folosesc în unele afecţiuni.

Ulei cu pelin – toarnă suc stors din pelin în ulei de măsline, 1 măsură de suc în 3 măsuri de ulei de măsline, se lasă să se încălzească la soare, apoi borcanul se păstrează tot anul. Uleiul cu pelin este indicat la **dureri în piept, bronşită, pleurezie.** Dacă suferă cineva de dureri în piept, ori împrejurul pieptului, să ia din ulei şi să se frece pe tot pieptul. Dacă îl doare într-o latură, să se ungă acolo şi se va tămădui pe dinăuntru şi pe dinafară, în toate zonele pieptului.

Tinctură alcoolică – 2 linguri cu vârf de pelin, se macerează în 500 ml de ţuică, timp de 3 zile. Se dizolvă 30

de picături de tinctură în 75 ml apă. Se bea de 3 ori în timpul zilei şi o dată înainte de culcare, în total 120 de picături în 24 de ore. Se foloseşte pentru tuse şi **răceală.**

CIMBRUL – dezinfectează, are două substanţe active, diymolul şi carvacrolul, care au efect anti-microbian, dezinfectant şi expectorant pentru **tuşea productivă.** Dacă tuşea este provocată de un microb, cimbrul va curăţa căile respiratorii.

Infuzia – se prepară din 2 linguri de cimbru uscat la o cană de apă clocotită timp de 20 minute. Bea 3 ceaiuri pe zi, seara ia o lingură de miere, fără să mai mănânci ceva.

Sirop – tai mărunt 2 legături de cimbru şi torni peste ele 1 litru de apă clocotită. Laşi până a doua zi, când strecori lichidul, îi adaugi 1 kg zahăr şi-l fierbi până se leagă. Se ia câte 1 linguriţă de sirop de 3 – 5 ori pe zi.

PLĂMÂNĂRICA – acidul salicilic şi vitamina C pe care le conţine calmează tuşea **seacă, productivă şi cronică.** Aceste substanţe au efect antispastic, calmant, analgezic şi expectorant. Un ceai de 3 linguriţe de plămânărică şi 1 cană de apă se bea călduţ de 3 ori pe zi, nu fierbinte pentru că irită căile respiratorii.

ROUĂ – CERULUI – un antibiotic natural pentru **tuşea seacă.** Datorită substanţei numită plumbalgină, roua-cerului calmează accesele şi acţionează ca antibiotic puternic, atunci când tuşea este provocată de un streptococ sau de un pneumococ.

Ceaiul sau extractul – este eficient când tuşea este un simptom al **bronşitei** sau al **astmului bronşic**

Extractul – se ia câte 20 de picături, de 3 ori pe zi, primele rezultate se vor vedea după 3 zile, **în cazul tusei seci.**

PRUNELE – sucul de prune, din care se consumă minim 500 ml pe zi, este remediu extraordinar în prevenirea şi în tratarea infecţiilor gripale de tot felul.

Resveratrolul conţinut în prunele cu coaja închisă la culoare blochează replicarea şi proliferarea viruşilor, în timp ce vitaminele şi mineralele din aceste fructe ajută sistemul imunitar să lupte împotriva microorganismelor

invadatoare. Studii de laborator făcute în Japonia au demonstrat că principiile active conţinute în prune inhibă şi **distrug viruşii gripali** de tip A.

GUTUILE – frunzele de gutui şi cojile de fructe calmează **tuşea** şi înlătură **răguşea-la.** Cu un conţinut bogat în glucide, vitaminele A, B, C, calciu, potasiu, fosfor, magneziu şi fier, gutuile întăresc sistemul imunitar, îl ajută să lupte împotriva virozelor respiratorii, deci ţin **răceala** la distanţă.

100 g – de gutui conţin 37% din doza zilnică recomandată de vitamina C.

O felie – de gutuie poate să taie greaţa, să combată stările de vomă şi de salivaţie abundentă. Mestecată încet, după masă, are capacitatea de a împrospăta **respiraţia.**

Infuzie – din frunze şi coji de fructe: 1 linguriţă de amestec de frunze şi coji de fructe uscate, la **1** cană de apă clocotită, calmează **tuşea** şi înlătură **răguşeala.**

Suc – se obţine prin stoarcere la storcătorul electric, se consumă dimineaţa pe stomacul gol, câte un păhărel. Este contraindicat persoanelor care suferă de **constipaţie.**

Ceai – se pune la fiert gutuia, după care se pasează fructul şi se amestecă cu lichidul în care a fiert la care se poate adăuga 50 g de zahăr sau miere. E recomandat în tratarea enteritelor acute, în **digestii anevoioase, tuberculoză.**

Tinctură de sâmburi – o mână de sâmburi de gutui, se zdrobesc şi se pun 14 – 15 zile la macerat în alcool. Se filtrează şi se poate folosi. E recomandat pentru a preveni apariţia ridurilor şi revigorarea **tenului obosit.**

VOLBURA – sau rochiţa rândunicii, este leac în tratamentul mai multor afecţiuni ca: **dischineziile biliare, constipaţia, abcesele, arsurile, furunculele, diverse răni şi tuse.**

Dacă tuşeşti, amestecă 1 linguriţă cu volbură mărunţită bine, cu miere şi iei dimineaţa, înainte de masă.

COCTEIL NATURAL – o ceaşcă de oţet de mere, **1** ceaşcă de miere, **8** căţei de usturoi tăiaţi mărunt. Se pun în borcan şi se mixează timp de 60 de minute, se astupă şi

se pun la frigider timp de 5 zile. Acest preparat se foloseşte:

— În fiecare dimineaţă pe stomacul gol se ia câte 1 lingură de preparat. Are efect în **astmul bronşic,** se respiră mai uşor.

— Se pun 2 linguri de preparat într-o ceaşcă cu apă şi se încălzeşte puţin. Este bun în **balonări şi indigestii.**

— Se ia o ceaşcă de apă fierbinte în care se pune o lingură de preparat. Se obţine un ceai care se bea înainte de masa principală. Este indicată pentru **colesterol în exces.**

RIDICHEA NEAGRĂ – sunt de un real folos în **bronşită, tuse, căile respiratorii** şi în **astm.** Ea se poate folosi:

Rasă – eventual în combinaţie cu mere sau miere în cantităţi egale, se păstrează la rece şi se ia câte **5 – 6** linguriţe pe zi în caz de **astm.**

Suc – ridichea neagră în amestec cu suc de morcovi este recomandat în **litiaza biliară sau renală.** Se ia câte 30 – 40 g cu 15 minute înainte de mese.

Sirop – peste ridichiile tăiate felii se presară zahăr, se acoperă, după 24 de ore se strânge sucul şi se ia câte 3 linguriţe pe zi. Se foloseşte în **afecţiunile bronhopulmonare.**

Tot pentru această afecţiune se recomandă să se scobească o ridiche mai mare, se umple cu zahăr (miere) şi hrean. Se coace, apoi se strânge sucul lăsat şi se ia 3 – 4 linguriţe în fiecare zi.

Aplicaţii locale – cu ridichii rase în dreptul plămânilor pentru **pneumonii** sau în dreptul ficatului pentru stările congestive ale acestuia.

HREANUL – are calitatea de a descongestiona aparatul respirator, fiind recomandat în tratamentul **astmului** pentru un efect deosebit trebuie consumat hrean ras combinat cu miere în cantităţi egale, se adaugă zeama de la 1 lămâie, se păstrează la rece. Se ia câte 23 linguriţe pe zi. În crizele de **tuse** se înghite câte **1** linguriţă de hrean ras amestecat cu zahăr sau miere, lăsat i4 de oră la

căldură. Cura nu trebuie să dureze mai mult de o lună, că hreanul este iritant în gastrită şi colon iritant.

AMĂREALA – are acţiune expectorantă, descongestionează căile respiratorii şi calmează **tuşea.** Pentru aceasta amăreala se foloseşte sub formă de:

Infuzie – 2 linguriţe de tulpină înflorită mărunţită opărite cu 1 cană cu apă fiartă, se strecoară şi se bea de 2 – 3 pe zi.

Viţiul de amăreală – 5 linguri de plantă la 1 litru de vin alb, 1 lingură de pelin, 1 lingură de scorţişoară, se lasă la macerat 12 zile, se filtrează şi se consumă un păhărel înainte de masă. Este recomandat pentru uşurarea **digestiei,** a problemelor **hepatice** şi a **dischineziei biliare.**

TEIUL – ceaiul de tei calmează **tuşea.**

Infuzia – se prepară din 1 – 2 linguriţe de flori la 250 ml apă clocotită. Se bea 2 – 3 căni pe zi îndulcită cu miere sau zahăr. Nu puneţi mierea în ceaiul fierbinte că poate deveni toxică. Infuzia se poate folosi în tratamentul afecţiunilor:

— Contribuie la vindecarea **răcelii** şi **gripei,** mai ales când sunt însoţite de febră, pentru că provoacă transpiraţia, care face să scadă temperatura.

— Are acţiune liniştitoare în cazurile de **tuse, bronşită,** elimină secreţiile bronşice.

— Influenţează favorabil **stările nervoase**

— Măreşte diureza şi **secreţia biliară**

Gargara cu flori de tei – calmează şi face să dispară **inflamaţia amigdalitelor.**

Infuzia se obţine din 4 linguri de flori la 200 ml apă, la care se adaugă 1/2 linguriţă de bicarbonat de sodiu

PINUL – se foloseşte pentru **aparatul respirator,** sub formă de:

Sirop – 100 g muguri de pin, lăsa-i la macerat în alcool de 70 grade, timp de 12 ore. Adăugă 1 litru de apă clocotită şi acoperă timp de 6 ore, apoi strecoară, adaugă 500 g zahăr şi pune la fiert până se formează un sirop grosuţ. îl pui în sticle de culoare închisă şi consumi în

fiecare zi câte 3 linguriţe

La fel se prepară şi mugurii de brad, atunci când ei au lungimea de 10 – 12 cm şi se foloseşte în cazurile de **tuse şi bronşită.**

FLORI DE SALCÂM – infuzia de flori de salcâm poate opri **criza de astm.** Se pune **1** linguriţă de flori de salcâm la 1 cană de apă clocotită. Se bea 2 – 3 căni pe zi, în mai multe reprize.

LEMNUL DULCE – se face gargară cu infuzie combinată de lemn dulce şi se bea 1 – 2 căni din macerat pe zi. Tratamentul se face timp de 10 zile şi are efecte excepţionale de **calmare a tusei.**

Boli infecţioase

SAREA – pe un copil de numai 9 luni, al unei doamne, la consult medicul l-a găsit **răcit la plămâni.** Mama i-a făcut baie în apă foarte sărată în care a fiert tulpini de mărar. După îmbăiere copilul l-a înfăşat în cearşaf şi în pătură, ca să transpire bine. Când s-a trezit, i-a făcut o băiţă cu apă curată, căci sarea poate irita pielea fină. După un nou con-sult, medicul 1 a găsit sănătos, a întrebat-o cu ce l-a tratat, a zâmbit, iar medicul i-a spus că a făcut bine că l-a scăpat de spitalizare.

PELINUL – se spală câteva rădăcini de pelin, se toacă mărunt. O lingură de rădăcini se fierbe cu 500 ml de vin alb, pe foc mic, timp de 10 minute. Se infuzează 2 ore şi se strecoară. Se bea 1 lingură de ceai de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă, îndulcit cu o linguriţă de miere de albine. Este folositor în **boli infecţioase şi tuberculoză.**

ALOE VERA – 800 g de plantă veche de minim 3 ani, nu se udă ultimele 5 zile, se dă prin maşina de tocat, 1, 3 kg miere, 1, 7 litri vin roşu. Amestecul se pune în sticlă de culoare închisă, bine astupată, se lasă ia rece, timp de 5 zile, iar din când în când se agită.

Din acest amestec se ia astfel:

— Primele 5 zile câte 1 lingură, de 3 ori pe zi, cu 2 ore înainte de masă.

— După 5 zile câte 2 linguri, de 3 ori pe zi cu 1 oră

înainte de masă

Cura se face minim 2 săptămâni, dar indicat este să dureze mai mult de 1 lună. Cura se recomandă în **TBC pulmonar, ulcer stomacal.** Efectele se văd din primele zile prin creşterea poftei de mâncare şi greutate.

MIEREA – un borcan cu miere şi felii de lămâie nu lipseau de lângă patul bolnavului care fusese **trimis** acasă fiindcă nu mai aveau ce-i face pentru **boala de plămâni.**

MIEREA CU HREAN – în *Vi* kg de miere se pun 100 g de hrean ras fin, se amestecă bine şi se lasă 7 – 8 zile la macerat, se ia o lingură pe zi, cu 2 ore înaintea mesei principale, până se termină. Are efect în toate **bolile de plămâni.**

LĂPTIŞOR DE MATCĂ – 50 – 100 mg zilnic, timp de 40 de zile, sub formă de capsule sau drajeuri. Drajeurile se ţin sub limbă până la dizolvare. Are efect în toate **bolile de plămâni.**

TINCTURA DE PROPOLIS – se ia 15 – 30 picături la 200 ml apă, sau pe o bucată de zahăr sau pâine, de 3 ori pe zi, cu o oră înainte de masă. E bună pentru toate **bolile de plămâni.**

OUĂ – 1 linguriţă de pulbere din coji de ou de găină sau de prepeliţă, se amestecă cu sucul de la 3 lămâi mari, se lasă la frigider 3 zile, apoi se bea câte 1 linguriţă de 2 ori pe zi, între mese, timp de 6 luni. E bună pentru **infecţii pulmonare.**

MENTĂ – 300 g frunze de mentă tăiate mărunt şi **1** kg de miere se amestecă bine. Se ia de **3** ori pe zi, câte **1** lingură, cu **20** minute, înainte de masă. Are efect în **pneumonie.**

VIN ŞI ULEI DE MĂSLINE – este un amestec folosit în tratamentul infecţiilor pentru tot felul de **răni şi furuncule.**

Text original – „Când cineva cu e bube pe corp sau o rană infectată, se amestecă rin bun cu o cantitate de ulei de măsline egală cu un sfert din cantitatea de rin Dacă buba degajă un miros respingător, vreme de 2 – 3 zile, sau se înnegreşte, sau dacă rana ori abcesid şutit maţi, trebuie

încălzit puţin amestec, se înmoaie în el o pânză curată şi se aplică pe locul bolnav, până când putrefacţia se micşorează Dacă rana este mică, se ia o pană de gâscă curată, să se înmoaie amestecul rece neîncălzit, şi să se ungă locul".

TESCOVINA – se face un **decoct** din 2 linguri de tescovină uscată la 250 **ml** apă. Amestecul se fierbe la foc mic timp de 15 minute, completând treptat apa care se evaporă După răcire se păstrează la frigider, cel mult 2 săptămâni. E un preparat mai concentrat decât infuzia, motiv pentru care doza este de 30 – 40 de picături pe zi. Cura se face timp de 3 săptămâni şi e recomandată în perioadele de convalescenţă, mai ales după **bolile infecţioase.**

HREANUL – este leac pentru **bolile de plămâni, TBC.**

Sirop – se rade 1 kg hrean pe răzătoarea mică, se adaugă 1 kg de miere de albine de salcâm şi 1 litru de vin alb de casă, se pun în borcan cu capac, se îngroapă în pământ 10 zile, după care se strecoară prin tifon. O să iasă cam 1 litru, din care se ia 1 lingură înainte de masă, de 3 ori pe zi. Au fost oameni care s-au vindecat după terminarea unui litru de sirop.

Reţetă – se spală foarte bine 12 ouă, apoi se pun într-un vas cu coji cu tot şi se ţin 12 ore în suc de lămâie, trebuie să le acopere. Se scot ouăle din sucul de lămâie, se sparg şi se bat bine, după care se pun din nou în vasul cu suc de lămâie, în care se mai adaugă 1 kg de hrean dat pe râzătoare, 1 litru de ţuică naturală tare, palincă de prune, 1 kg de miere. Amestecul se ţine 9 zile la macerat după care se ia zilnic, după mesele principale 1 – 3 linguri. Este o reţetă folosită contra **pneumoniilor recidivante, a bronşitelor croni-ce** şi **a tuberculozei pulmonare.** Acest preparat este un puternic vitaminizant, remineralizant şi un redutabil stimulent imunitar.

SFECLA ROŞIE – este un remediu puternic în **afecţiunile pulmonare cele mai grave.** Se consumă zilnic 200 ml suc proaspăt, combinat cu 200 ml suc de

mere galbene sau de morcovi. Se poate face şi un ceai de sfeclă roşie rasă:

Ceai – 2, 5 kg sfeclă rasă se opăreşte cu 8 litri de apă fiartă. Se consumă până la 2 litri pe zi. Se poate prepara mai puţin lichid, pentru a fi mereu proaspăt: 1 kg sfeclă cu 3, 2 litri apă fiartă. Se consumă cel puţin 3 săptămâni.

Sfecla roşie fiind bogată în vitaminele El, B2, şi E, calciu, fosfor, potasiu, fier la fel ca şi morcovul şi ţelina previn anemia, după o boală infecţioasă.

TĂTĂNEASA – din rădăcină se prepară un ceai care se va lua înghiţitură cu înghiţitură, 2 – 4 ceşti pe zi.

Vin de tătăneasă – 2 – 5 rădăcini proaspete se spală, se taie fin şi se lasă 5 – 6 săptămâni la macerat cu un litru de vin alb natural. Se bea câte un păhărel mic înainte de masă. Are efect în **bolile de plămâni.**

ULEI DE PORUMB – presat la rece, se ia o lingură de 3 ori pe zi, pentru toate **bolile la plămâni**

SIROP DE CEAPĂ – 200 g de ceapă curăţită se toacă mărunt cu 300 ml apă se pun la fiert şi se fierb până ajung la jumătate. Se strecoară şi se adaugă 100 g de miere după ce fiertura s-a răcit. Se ia câte 6 linguri pe zi şi se păstrează la frigider. Ajută în **bolile** de **plămâni.**

SEBOREEA CAPULUI Boală dermică a scalpului

Persoana bolnavă suferea de 30 de ani, deci boala era cronică. I s-a recomandat să înceapă cu spălatul pe cap, cel puţin o lună numai cu gălbenuş de ou, fără şampon sau săpun, înainte de spălat pe cap să facă o soluţie din ceai de pelin, 1 căpăţână de usturoi mică, zdrobită şi 1 linguriţă de ulei de floarea soarelui, ori de ricin sau măsline. După ce a obţinut această soluţie să ia 50 – 100 int, să maseze uşor rădăcina părului şi să stea cu o pungă de plastic de la o oră până la cât suportă. Pe urmă să se spele cu gălbenuş de ou şi să se clătească cu 500 ml apă, în care să pună tărâţe de grâu, infuzie sau ceai de urzică mai concentrat. După 2 – 3 luni să adauge în soluţie 1 linguriţă de gaz şi î4 linguriţă de zeamă de lămâie. Se poate clăti şi cu ceai concentrat de coji de nucă sau vara cu frunze de nuc. Să se spele pe cap de câte ori este nevoie, iar părul să fie cât mai scurt pe

timpul tratamentului. Seara la culcare să ia câte 5 – 7 picături de valeriană. Trebuie să aibă grijă la alimentaţie, evitând alimentele cu coloranţi, con servanţi, arome sintetice, E-uri, alcool, tutun şi să nu treacă mâna prin păr şi să schimbe faţa de pernă cât mai des.

Dermatită seboreică

PĂTRUNJEL – se fierb 4 – 5 rădăcini de pătrunjel cu 1 litru de apă de izvor sau fântână, 15 minute, se lasă să se răcească, se administrează intern şi extern. Se ţine o dietă strictă până la vindecare.

Extern: se spală zonele afectate cu apă în amestec cu un vârf de cuţit de bicarbonat. Se lasă să se zvânte pielea, apoi se pudrează cu talc (de copii). Abia după aceea se spală cu ceaiul de pătrunjel. Se face aşa în fiecare zi, timp de o săptămână, cu o săptămână pauză, după care se reia.

Intern: se bea alternativ ceai de pătrunjel, ceai de sânziene galbene şi ceai de trei fraţipătaţi. Se bea 1 litru pe zi, pe stomacul gol, până la prânz, timp de 14 zile. Beţi şi infuzie de urzică. Încă un tratament de la *o maică a unei mănăstiri.*

Pentru faţă şi măttcârimea ei – un albuş de ou bătut bine se întinde pe faţă şi se lasă să se usuce. După aceea se spală faţa cu ceai de plante: muşeţel, sânziene, coada şoricelului, etc. Tratamentul se face 2 săptămâni, zilnic şi mâncărimea dispare, în caz contrar se continuă tratamentul cu:

BRUSTURE – cunoscut sub denumirea de podbal sau lipan, este una din cele mai valoroase plante datorită conţinutului de substanţe mucilaginoase. Se foloseşte sub formă

Infuzie – se pregăteşte din rădăcini uscate şi se consumă pentru **stimularea secreţiei hepatice** şi este foarte indicat pentru **eliminarea conţinutului vezicii urinare.**

Ceai – 1 – 2 linguri de plantă şi 200 ml apă se face un ceai care se consumă răcit de 23 ori pe zi. Primul ceai să fie dimineaţa. Este un bun expectorant şi un excepţional calmant al tusei, pe care-l putem avea mereu la îndemână.

Decoct – 19 g de rădăcină de brusture se fierb în 19 minute în 250 ml apă. Se lasă să se infuzeze, se strecoară şi se şterg locurile cu pricina cu tampoane de vată, pentru afecţiuni ale pielii ca: **seboree, eczemă, acnee,** înmuiate în lichid.

Decoct combinat – din rădăcină de brusture cu frunze de mesteacăn şi rădăcină de urzică, tonifică rădăcinile părului, sub formă de frecţii şi spălaturi, decoctul este bun în tratamentul **eczemelor, acneelor sau în combaterea mătreţei**

Cataplasme – în caz de **reumatisme şi spondiloze** se fac frecţii cu acel decoct combinat, sau se pun cataplasme cu frunze de brustur umectate în alcool sanitar, se aplică pe zona dureroasă circa 15 minute, legată cu un tifon.

Se spală pe cap cu săpun de casă şi şampon bun contra mătreţei, se limpezeşte cu apă bine, apoi cu un litru de apă în care se pun 10 picături de violet de genţiană, nu se pun mai multe picături să nu coloreze părul.

Boala Parkinson afectează nu numai încetinirea mişcărilor, tremurul mâinilor, târâtul picioarelor, mersul cu paşi mici, deficitul dopaminei modifică expresia feţei devine imobilă, apare o eczemă solzi-formă pe faţă şi scalp şi alte dereglări psihice.

Mătreaţa

Este formată din solzi mici de piele moartă care se desprind de pielea capului Pentru reglarea glandelor sebacee se face un decoct din:

HREAN – se pune hrean mărunţit la fiert cu apă timp de de oră. Se strecoară şi se masează pielea capului o dată pe săptămână. Sulful din hrean ajută la **regenerarea celulelor.**

ASPIRINA – pisezi 2 pastile pe care le adaugi în sticla de şampon, sau le adaugi în apa în care îţi clăteşti părul. Clăteşte bine părul, pentru a îndepărta particulele de aspirină.

SAREA – te scapă de înătreaţă. Trebuie să umezeşti părul, apoi să masezi pielea capului, cu sare mare, nu fină

şi să te speli cu şampon. La clătire apa se amestecă cu oţet. Rezultatele se văd imediat.

Amestec – se pisează 2 aspirine, se amestecă cu puţină sare şi se freacă pielea capului. Aşa vei scăpa de înătreaţă.

LĂMÂI A – pentru a alunga mătreaţa pune într-o *V>* litru de apă 2 linguri de zeamă de lămâie, după care clăteşti părul bine.

Masaj – se masează pielea capului o dată pe săptămână cu suc de lămâie sau iaurt. Se stă 15 minute şi se clăteşte cu apă călduţă spre rece sau cu infuzie de rozmarin, urzici sau cimbru.

LEMNUL DULCE – după spălarea normală a capului, se face o înmuiere a părului vreme de 5 minute într-un lighean cu infuzie combinată de lemn dulce. Aplicată extern, această soluţie are efecte antiinflamatoare, previne formarea iritaţiilor şi scuamelor, are efecte anti-micotice la nivelul pielii capului.

ROZMARINUL – ceaiul are acţiune dezodorizantă puternică şi ajută în cazul seboreei. Stimulează creşterea părului, curăţă foarte bine **pielea,** are acţiune antioxidantă.

NUCUL – se prepară o infuzie din 50 g de frunze de nuc mărunţite peste care se pune un litru de apă clocotită, se strecoară, iar cu soluţia obţinută se udă bine părul, după ce a fost spălat. Acest tratament diminuează mătreaţa, întăreşte rădăcina fim lui de păr, duce la regenerarea lui şi capătă reflexe brune.

URZICA – masaţi părul cu macerat de urzici şi oţet natural, pentru mătreaţa. Apoi se limpezeşte bine.

ULEI DE MĂSLINE – poate fi folosit pentru masarea uşoară a **pielii scalpului** timp de 10 zile. Se aplică seara înainte de culcare. Capul se acoperă cu o basma sau căciulă şi se ţine până dimineaţa.

MORCOVUL – radeţi 200 g de morcovi proaspeţi şi adăugaţi puţină sare, se scapă prin frecţionare scalpul de **mătreaţă.** Consumaţi zilnic morcovi.

CHELSTOP – se aplică pe cap, se stă de oră acoperit

cu un prosop, după 4 zile dispare **mătreaţa.**

SISTEMUL NERVOS **Alimente pentru creierul elevilor**

Considerată cea mai importantă masă a zilei, micul dejun, dacă e sănătos şi echilibrat oferă energie pentru tot restul zilei şi îi ajută pe elevi să se concentreze mai bine. Puteţi opta între următoarele alimente:

Fructe uscate – prunele uscate, feliile de caise sau mere conferă **energie** şi reprezintă o gustare ideală.

Pâine integrală – conţine carbohidraţi şi o cantitate importantă de vitamina B.

Salată – are un conţinut bogat de vitamina C **şi minerale**. În plus, conţine 95% apă.

Ovăz – ideal la micul dejun, sub formă de fulgi cu lapte şi scorţişoară. Combate lipsa de **concentrare şi nervozitate.**

Mere – conţin multe vitamine **A,** şi C esenţiale pentru sănătatea organismului. Combat senzaţia de epuizare şi sunt bune pentru **memorie.**

Nuci – simt bogate în acizi graşi nesaturaţi şi vitamine din complexul B. *Atenţie*: nu sunt recomandate nucile prăjite sau sărate.

Banane – conferă energie, **protejează creierul** datorită conţinutului bogat în minerale precum potasiul şi fosforul, uşor de digerat.

Brânză – conţine proteine care **întăresc creierul** şi cresc puterea de concentrare.

Migdale – au un conţinut bogat în acizi graşi esenţiali Omega 6 şi de fosfor, aceşti nutriţieni fiind esenţiali pentru dezvoltarea şi **funcţionarea creierului.** Ele stimulează celulele cerebrale fiind recomandate în alimentaţia copiilor.

Accident vascular

Când fluxul sanguin este întrerupt brusc, are loc accidentul vascular cerebral **AVE. Cauzele** sunt multiple.

— Tromboza – blocarea unei artere îngustate cu un cheag de sânge

— Ateroscleroza – întărirea arterelor care duc la

creier

— Embolia – cheag de sânge care a migrat şi a astupat o arteră mai îngustă din creier.

— Hemoragia – prin ruptura unei artere, sângele inflamează creierul.

— Vasculita – ruperea vaselor de sânge

— Atac ischemic tranzitoriu – cu diminuarea fluxului de sânge la creier.

Deci AVE apare când o zonă din creier este lipsită de sânge sau inundată de sânge, un tromb care blochează circulaţia sanguină sau sângele iese printr-o spărtură din venă şi produce hemoragie.

Simptome:

— Amorţirea bine că la faţă, mână sau picior

— Stare de confuzie bruscă în vorbire sau gândire

— Probleme bruşte de mers, vedere, dureri mari de cap.

Tratament naturist care previne şi tratează sechele după accident.

Usturoi – macerat de usturoi cu lămâie. O căpăţână de usturoi pisat, coaja rasă şi zeama de la 1 lămâie, se opăreşte cu un litru de apă clocotită. Se acoperă vasul şi se lasă să stea la căldură2 zile. Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi.

Coada şoricelului – 2 căni de ceai pe zi, băut încet.

Ca + Mg + Zn (natural) 1 tabletă pe zi dimineaţa.

Vitamina C

Ventrilică – se bea seara **1** ceaşcă de ceai

Rozmarin – se bea infuzie o cană pe zi.

Pătrunjel – se face un decoct din 500 g rădăcină de pătrunjel tocată mărunt şi 2 litri de apă. Se fierbe la foc mic, cu capac, până când lichidul scade la 1 cană. Se strecoară şi se bea câte 1/3 din decoct de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

Regim:

— Nu se consumă legume uscate: fasole, linte, mazăre.

se consumă alimente bogate în vitamina C, hrean.

Masaj şi gimnastică

— Cu o perie uscată se freacă membrele inferioare, apoi cele superioare, spatele, coloana, fesele, pieptul, pântecele, apoi se fac mişcări circulare cam 30 minute.

— Se merge pe jos cel puţin 1 oră, sau pe bicicletă 30 minute.

Un studiu făcut în zona rurală a Japoniei, pe 2000 de vârstnici, a arătat că cei care consumă vegetale foarte bogate în vitamina C au un risc de **accident vascular** foarte scăzut. Consumatorii de vitamina C organică din vegetale au un risc cu 52% mai scăzut de accident vascular decât cei care consumă puţine vegetale bogate în vitamina C.

VITAMINA C – refacerea funcţiilor motorii şi cognitive după un asemenea atac este mult mai rapidă atunci când se ia doze sporite peste 200 mg zilnic, acid ascorbic natural.

OBLIGEANA – planta fluidizează sângele, reglează circulaţia şi vindecă afecţiunile metabolice. Rădăcina conţine o substanţă cu efect calmant asupra **sistemului nervos** şi a celui **cardiovascular.**

COAJĂ DE SALCIE – ceai de coajă de salcie uscată şi beţe de zmeură uscate, este folosit pentru **circulaţie.** Are efect vaso-dilatator, scade presiunea sanguină, iar în acelaşi timp protejează prin acţiunea sa antioxidantă **vasele de sânge** împotriva depunerilor de **colesterol.**

Persoanele care au predispoziţie către AVE, ereditar sau ca urmare a stilului de viaţă greşit, pot face un tratament preventiv, luând zilnic 600 mg extract, în 3 reprize, înaintea meselor principale.

COENZIMA Q10, **OMEGA 3, SPIRULINĂ** – o bolnavă după un **atac cerebral** a luat medicaţia prescrisă de medici, iar din proprie iniţiativă a luat suplimente alimentare: Coenzima Q10, Omega 3 forte, care conţine grupul de vitamine B, acid folic şi vitamina B12, multe minerale şi vitamine, Spirulină şi mai ales lecitină. Acum merge şnur, şi spune că şi-a revenit la normal, îşi întreţine singură gospodăria.

ULEI DE MĂSLINE – ajută la păstrarea elasticităţii vaselor de sânge care irigă creierul, previne formarea şi migrarea prin organism a cheagurilor de sânge. Cu alte cuvinte, *dezamorsează* cele două mecanisme majore de producere **AVE.** De aceea se recomandă înlocuirea tuturor grăsimilor animale, dar şi a uleiurilor rafinate, cu ulei de măsline presat la rece.

ROZMARINUL – este un bun aliat în lupta cu **afecţiunile cerebrale,** efectul fiind uimitor. Bolnavii de scleroză cerebrală reacţionează prompt la un tratament cu tinctură de rozmarin, a cănii reţetă farmacistul o recomandă tuturor:

Tinctura de rozmarin – frunze de rozmarin pulverizate în 20 g de alcool de 70 – 100 g se lasă la macerat 10 zile. Secretul este să agiţi de 3 – 4 ori pe zi. După cele 10 zile, se filtrează şi se lasă alte 6 zile la frigider, pentru a se decanta, după care se ia câte 10 picături de 2 ori pe zi. Tinctură este recomandată şi persoanelor care au stări de leşin luând tratamentul pe o perioadă mai lungă, tot 10 picături, de 2 ori pe zi.

Rozmarinul este recomandat vârstnicilor cu **anxietate sau afecţiuni vasculare,** are efect în refacerea organismul după mari eforturi fizice, în **boli contagioase, gripe** sau **pneumonie** după o reţetă veche de peste un secol.

Vin de rozmarin – „Frunzele sunt macerate în vin, 2 linguri de plantă mărunţită la 1 litru vin. Se bea la prânz şi seara câte un păhărel”.

TALPA-GÂŞTEI – două flavonoide, cvercitina şi rutina au efecte de prevenire a **AVE,** deoarece întăresc pereţii vasculari. Planta reduce tensiunea arterială, eliminând un factor important de risc al acestei afecţiuni. Extractul din această plantă îmbunătăţeşte irigarea cu sânge a creierului, ce va ajuta la recuperarea pacienţilor care deja au suferit un asemenea accident.

O doamnă spune **„Cum nu-şi revine după un accident vascular bunica mea”,** bolnavă de 7 luni. În urma tratamentului pe care îl unna cu stricteţe, starea

sănătăţii era aceeaşi. După aceasta, fiica sa, a hotărât să apeleze la medicina naturistă. I-a dat mamei:

Infuzie – din următoarele plante: traista-ciobanului, sunătoare, păducel şi talpa gâştei, se amestecă bine, se pune 1 linguriţă de amestec la 250 ml apă clocotită, se lasă la infuzat 2 – 3 minute, după care se strecoară şi se bea de 3 ori pe zi, 3 căni de ceai călduţ înghiţitură cu înghiţitură. În acelaşi timp i-a dat:

Tinctură – câte 10 picături de tinctură de păducel + talpa gâştei dizolvate în puţină apă sau ceai. Rezultatul a fost remarcabil, mama doamnei a renunţat definitiv la medicamente şi îşi face singură treburile gospodăreşti.

Acest tratament l-am urmat lui **ION*** pentru accidentul vascular.

Parkinson

Adriana VLAD, fitoterapeut consultant tel. **0254/231 061** şi **0726/761 557** Deva

Boala Parkinson afectează bărbaţii şi femeile în mod egal şi cam la aceeaşi vârstă, de 4060 de ani. Această dereglare a sistemului nervos apare atunci când este afectată o zonă a creierului, în care se produce o substanţă specifică sistemului nervos: Dopamina. Deficitul dopaminei duce la încetinirea mişcărilor, tremurul mâinilor, târâtul picioarelor şi mersul cu paşi mici, expresia imobilă a feţei, eczemă solzi-formă pe faţă şi scalp şi unele dereglări psihice neînsemnate. Există preparate specifice care completează insuficienţa dopaminei în creier şi într-o oarecare măsură, ameliorează simptomele bolii.

Tratament naturist

Dr. Adriana Vlad recomandă: Selezin ACE, Omega 3 – 69, Orz verde, Nutritonic, Neuro-Optimizer, Gaba, Amica CH9, Manganum CH9 şi Tonic circulator „E-lite" preparat în laboratorul farmaciei „E-lite". Tonicul circulator „E-lite" conţine: miere, propolis, polen, extracte de rozmarin, ginkgo biloba, muguri de arin negru, usturoi, leurdă, urzică, sulfină, ulei esenţial de lămâie, brad. Produsul stimulează circulaţia periferică şi cerebrală, îmbunătăţeşte memoria, reglează tensiunea arterială. Este recomandat

în: afecţiuni ale circulaţiei periferice şi cerebrale, tromboze, ateroscleroze, edeme cerebrale, membre reci, senzaţie de frig, distipidemii, debilitate mintală, memorie deficitară, hipotensiune şi hipertensiune arterială. *Tratamentul folosit* de **ION*** de la Deva pentru o lună.

	D	P	S
Magneziu + B6	1	1	O pastile
Lăptişor de matcă	1	1	O pastile
Sunătoare	1	1	1 pastile
Castan	1	1	1 pastile
Tonic circulator	2	2	O linguriţe
Amică CH9	7	7	7 granule
Magnum CH7 (Manganum CH9)	7	7	7 granule

Se scot câte 7 granule, se pun sub limbă 15 minute, înainte de masă, pe stomacul gol, apoi se înghit cu puţină apă şi se mănâncă după! 4 de oră. Nu se consumă cafea şi mentă când se administrează produsele homeopate.

Apisan Forte

Minunea din borcanul cu miere

Prin 1975 ing. Victor Bogdan era foarte bolnav, inima îi era în mare suferinţă, avea aproape toate afecţiunile cardiovasculare cunoscute, iar modul în care era tratat la cabinetul medical l-a dezamăgit. Şi-a dat seama că trebuie să încerce altceva, s-a aplecat asupra apiterapiei, pornind de la observaţiile unui medic german, care afirma despre apicultori că nu se îmbolnăvesc de inimă niciodată. Mierea de salcâm hrăneşte muşchiul cardiac fiind considerată *„benzina inimii”,* este bună ca benzina pentru o maşină. Consumând zilnic miere de salcâm, inima are tot ce-i trebuie ca să funcţioneze în parametrii maximi.

Şi-a cumpărat stupi, şi-a asigurat produsele apicole de cea mai bună calitate, a studiat cercetările realizate în perioada 1975 – 1985, publicate în lucrările de apiterapie din ţară, cât şi observaţiile cercetătorilor germani şi francezi din acest domeniu.

A făcut fel de fel de combinaţii, pe care le dădea la cunoscuţi, să le încerce. Toţi erau plini de energie, spuneau că se simt bine, dar nu avea nicio vindecare concretă, care să ateste proprietăţile terapeutice ale combinaţiilor obţinute.

O întâmplare care i-a dat imboldul de care avea nevoie a fost:

„O **doamnă** care avea copilul bolnav cu o – afecţiune hepatică şi medicul i-a prescris tratament cu cortizon. Fiind asistentă medicală, ea nu a fost de acord cu tratamentul cu cortizon, cunoscând efectele secundare ale acestei substanţe şi la rugat să-i dea păstură.

Postura – este polenul prelucrat şi depozitat de albinele lucrătoare în celulele fagurilor. Sub această formă, polenul este păstrat şi folosit de către albine în perioada în care nu mai au de unde lua polen proaspăt. Păstura serveşte, alături de miere, ca hrană a albinelor şi a puietului din stup, ea are valoare alimentară de trei ori mai mare decât a polenului proaspăt, deoarece albinele îi includ şi o enzimă cu mare valoare terapeutică. Păstura este destul de greu de procurat, deoarece recoltarea ei presupune distrugerea fagurelui care a găzduit-o. Fără păstură, albinele nu rezistă peste iarnă.

I-a dat 1 kg de păstură. După ce copilul a consumat-o, i-a făcut analizele, care au arătat vindecarea şi regenerarea completă a ficatului”.

După numeroase „experienţe” a obţinut produsul Apisan Forte. Dupăl989 a brevetat produsul, a obţinut aprobarea Ministerului Sănătăţii pentru punerea pe piaţă ca supliment alimentar. Ulterior, s-a prezentat la numeroase saloane de invenţii la Bruxelles, Geneva şi Bucureşti şi a luat medalia de aur la toate. Asociaţia Inventatorilor din Hong Kong i-a oferit la Geneva *„Cupa*

pentru cea mai bună imenfie a altului 2008”!

Acizii nucleici naturali

Apisan Forte rezolvă o gamă mare de boli datorită faptului că are un conţinut foarte bogat în acizi nucleici naturali care, odată ingeraţi, ajung la celulele cu deficit şi caută să restabilească echilibrul în organism. Odată cu înaintarea în vârstă, acest deficit de acizi nucleici este din ce în ce mai mare şi apar anumite celule, într-un anumit loc unde nu ajung aceşti acizi nucleici, care se dezvoltă anarhic şi rezultă un dezastru: boli organice cronice, cancere şi afecţiuni pentru care nu există tratament. Iată de ce Apisan Forte poate fi consumat şi preventiv, după vârsta de 30 – 40 de ani!

Cu ajutorul Apisan Forte se poate realiza o reîntinerire generală a celulelor şi organelor. Dacă cineva consumă în mod regulat Apisan Forte, timp de 7 ani, celulele se pot rege nera în totalitate, iar dacă un organ este bolnav, el începe să funcţioneze din nou la para-metrii optimi

A întâlnit o situaţie dramatică:

Un **tânăr suferea de leucemie acută,** medicii dădeau neputincioşi din umeri pentru că la vremea aceea transplantul medular era abia la început în ţară. Tânărul, era practic condamnat la moarte! A luat continuu Apisan Forte, iar între timp a terminat facultatea, s-a căsătorit, a devenit tată…

Alimentaţie corectă şi auto-masaj

Alimentaţie corectă – Un om sănătos are nevoie de toate alimentele, pentru asigura-rea necesarului de vitamine, minerale, proteine şi alte substanţe pe care organismul le procesează ca să funcţioneze normal. Vegetarienii greşesc, pentru că din când în când, trebuie să mănânce şi grăsimi şi came, dar nu excesiv. Mai mulţi oameni se îmbolnăvesc de artroză pentru că nu consumă grăsimi, toate acestea stau la baza fabricării lichidului sinovial, de care orice articulaţie are nevoie. A întâlnit multe persoane care au ajuns în pragul operaţiei la genunchi şi şold, iar la recomandarea cu o alimentaţie

corectă, nu s-a mai impus operaţia.

La persoanele bolnave, alimentele se împart în două, în funcţie de afecţiunea de care suferă. Este o listă de alimente recomandate şi alta cu alimente interzise. Alimentaţia ajută omul să se facă bine, direcţionând resursele spre procesele de auto-vindecare.

Automasajul – Este şi el recomandat, în funcţie de boli. Fiecare afecţiune se poate ameliora sau trata masând zonele reflexogene corespunzătoare organului afectat. Există puncte de reflexoterapie şi la mâini şi la picioare. Dacă are în faţă 10 femei din care 2 au cancer, numai atingând mâinile acestor femei poate să recunoască bolnavele de cancel şi chiar localiza cancerul, la sânul drept sau stâng. Preferă să înveţe pacientul să se maseze singur, dacă bolnavul este paralizat, trebuie să fie masat de rude apropiate, pentru că aici contează foarte mult câmpul energetic. Bioenergia are compatibilităţi, este ca şi grupele sanguine. Dacă dai peste un bioenergetician a cănii energie nu este compatibilă cu a ta, îţi poate face mai mult rău.

Regimul Boli Grave 1 şi terapia mentală

Boli grave 1 (cancere, leucemii, boli autoimune, etc.) – când bolnavul are suficiente resurse fizice să lupte cu afecţiunea sa – se recomandă regimul Boli Grave 1 al lui Valeriu Popa. Cura combinată trebuie urmată o perioadă de 42 de zile şi include numai crudităţi. În plus, se fac 2 clisme pe zi, iar femeile mai fac şi 2 spălături vaginale. Acest tratament trebuie urmat întocmai, astfel devine nociv. Dacă nu se fac clisme şi spălături vaginale, toxinele nu se pot elimina, se acumulează în intestine şi sunt introduse în organism prin mecanismele sanguine de absorbţie de la nivelul colonului, afectând şi mai mult bolnavul.

Terapia mentală este foarte importantă în tratament, pentru că trebuie să avem în vedere modul în care gândim. Dacă gândim pozitiv, creierul nostru va recepţiona acest mesaj şi se va produce un miracol. Trebuie indus gândul de vindecare „Mă voi face bine, mă voi simţi mai bine, voi fi

din nou sănătos”. Şi rugăciunile sincere, făcute din inimă şi cu mare speranţă în Dumnezeu, fac minuni în orice boală.

1 *Cât trebuie urmat un astfel de tratament pentru a obţine rezultate?*

De regulă, în circa 6 luni se văd rezultate concrete, care pot fi atestate prin analize medicale de laborator. Dar îmbunătăţirile în starea generală a pacientului, combaterea durerilor şi a unor manifestări simptomatice ale afecţiunii de care suferă sunt simţite imediat, după numai câteva zile.

Pentru cancer normal, degenerescenţă maculară, constipaţie, boli de plămâni, boli de ficat, hepatite, ciroze, 6 luni simt suficiente, în care se consumă Apisan, de la o cantitate de 3 linguri pe zi la început, până la o singură lingură după 3 luni.

2 *în ce afecpiuii a dat rezultate bune?*

Apisan Forte are rezultate pozitive în orice afecţiune, pentru că acţionează asupra mecanismelor de autovindecare, prin regenerarea celulară. Fără a face studii de laborator şi analize clinice, persoanele bolnave au auzit de el şi l-au luat ca ultimă speranţă, atunci când medicii nu le mai dădeau nicio şansă!

Apisan este util în tratarea unei multitudini de boli grave:

— Toate tipurile de cancer, cu sau fără metastaze (inclusiv cancerul pulmonar)

— Scleroză în plăgi, tetrapareză spastică, SIDA

— Boli cardiace severe

— Boli renale (eliminarea calculilor renali, retenţie de urină)

— Boli hepatice (ciroze, hepatite)

— Boli pulmonare (TBC), epilepsie

— Afecţiuni oculare (degenerescenţă maculară)

— Encefalopatie infantilă, Miastenia Gravis

— La unele boli a obţinut succese terapeutice în premieră, toxoplasmoză şi borelioză

Rezultate bune au avut şi bolnavii care sufereau de:

— Reumatism, infecţii în organism
— Boli de circulaţie (artrită, arterită obliterantă)
— Anemie, deficit de iod, hemoroizi
— Boli de piele (acnee, urticarie)
— Boli autoimune (psoriazis, lupus eritematos şi tuberculos, vitiligo)
— Insomnie, viermi intestinali, paralizie, pareze, malarie, noduli
— Demenţă senilă (Alzheimer), Zona Zoster
— Alergii, astm, bronşită, bronşită astmatică, gută, otită
— Artroză, gonartroză, constipaţie
— Ciocuri pe coloană, monturi, osteoporoză, boala oaselor de sticlă
— Boli ginecologice (dereglări menstruale, insuficienţă ovariană, mastoză, fibrom, uterin, răni pe colul uterin, endometrioză
— Boli dermato-venerice (gonoree, sifilis)

A avut cazuri cu toate aceste boli pe care le-a rezolvat.

Un rol deosebit de important al produsului Apisan Forte se observă în curăţarea sângelui, reglarea activităţii hormonale şi întărirea sistemului imunitar

3 *Unde şi când puteţifi contactat?*

Persoanele care au nevoie de tratament pot suna seara după ora 20. Este important să discute cu ei, să cunoască diagnosticul principal şi siinptomele supărătoare, dar şi bolile asociate, astfel încât să facă un program terapeutic strict personalizat.

D-l ing. **Victor Bogdan** contactat de luni până vineri, între orele 20 – 22, numai la tel. **021/242.67.36,** când e la stupină poate fi sunat la tel. **0723/74.23.98**

Scrisori de mulţumire

1 Unui pacient bolnav de *Parkinson*, dl. Victor Bogdan i-a recomandat Apisan, masaj şi presopunctură. După ce a consumat 1 kg din preparat, a remarcat că durerile de picioare sau ameliorat şi a început să se mişte cu uşurinţă, iar dimineaţa se trezea odihnit, în condiţiile în care îi era

foarte greu să se ridice din pat şi să se deplaseze. Acum face multe plimbări în aer liber, care îi fac foarte bine! Într-o zi plimbându-se spre grădină, a văzut o ambulantă în faţa unei case şi mulţi oameni adunaţi în jurul ei. A întrebat ce se întâmplă şi a aflat că un tânăr fusese adus acasă, fiindcă avea ciroză în stadiu terminal şi medicii nu au ce să-i mai facă. Această imagine i-a bântuit gândurile multe zile: tânăr, cu situaţie materială precară, grav bolnav… I-a venit ideea să-i dea acestui amărât ce-i mai rămăsese din Apisan Forte (mai avea 2 kg), cu toate că nu terminase tratamentul, i l-a dus, i-a explicat cum să-l ia, iar la vreo 2 săptămâni când mergea spre grădină, l-a văzut în ciute, s-a oprit şi l-a strigat. Tânărul venea spre poartă cu zâmbet mare pe chip, ceea ce însemna că se simţea bine!… L-a întrebat cum se simte şi i-a răspuns: „Foarte b*ine! Vezi, a început să se dezumfle şi burta!”. Numai* Dumnezeu şi Apisan l-au pus pe picioare.

2 O cititoare a revistei „Formula AS” avea probleme de sănătate: cervicită ulcerativă polipoidă, constipaţie, după cum reieşea din actele medicale. După tratamentul domnul ing.

Victor Bogdan care a constat în Apisan Forte, regim alimentar, auto-masaj, cură cu apă distilată şi terapie mentală, pe care le-a urmat timp de 2 luni. Rezultatul citodiagnozei Babeş-Papanicolau relevă Frotiu tip IBP activ hormonal, faţă de cel iniţial, care atesta Frotiu tip III, cu leziune pe colul uterin. În timpul curei a slăbit 4 kg, se simţea mai bine, era mai energică, mai echilibrată şi nu mai avea emoţii. În paralel a consumat tratamentul dat de specialistul oncologic.

1

Descriere – se manifestă prin mişcări rare şi lente, rigiditate şi tremurătură în stare de repaus, modificări ale tonicităţii musculare şi ale mişcărilor. Este o boală degenerativă care afectează bărbaţii de peste 45 de ani. Tremurăturile se manifestă îndeosebi la mâini, picioare şi cap. Bolnavul merge cu paşi mici şi lenţi, aplecat înainte şi are voce mohorâtă.

Parkinsonul este o afecţiune a sistemului extra-piramidal, are o evoluţie progresivă şi lentă, cu etiotologie necunoscută. Apare după 40 de ani, mai frecvent între 40 – 65 ani.

Cercetările au arătat o scădere a dopaminei în substanţa neagră şi în formaţiunile striate care normal conţin 80% din această amână cerebrală.

Parkinsonul este o boală neurologică degenerativă ca şi:

— Miopatiile – localizate în muşchi

— Miotonia – greutate în decontracţia pumnului, fălcilor datorită producţiei mari de acetil-calină care are rol să declanşeze contracţia musculară.

— Scleroză – paralizie

— Coreea – mişcări dezordonate ale membrelor şi muşchilor feţei.

Simptomatologie

— Debut prin oboseală marcată, mers încetinit, voce redusă, depresie, înţepenire nelimitată, tremur al membrelor superioare, dureri nesistematizate.

— Tremurul poate fi accentuat la emoţii, oboseală, concentrare

— Tremurul capului apare doar în cazuri avansate

Tratament naturist

— Drojdie – cure cu drojdie de bere 3 linguriţe pe zi, timp de 21 de zile.

— Măcriş verde – se fricţionează şira spinării cu suc de măcriş, dar alternativ şi cu tinctură de coada şoricelului.

— Crudităţi – regim cu crudităţi timp de 6 – 12 luni cu sucuri

— Propolisul – are efecte benefice în astenie, sties, insomnii, scleroză, distrofie musculară, Parkinson, anorexie mentală. Produce vaso-dilataţia vaselor sanguine.

— Coada şoricelului – din oră în oră se ia 3 – 5 picături de extract diluat în ceai de coada şoricelului. Se bea 3 – 4 căni pe zi.

Tratamentul naturist pe care îl propune V. Bogdan

este alcătuit din: regim alimentar, auto-masaj, administrare de apă distilată, administrare de Apisan Forte şi reţete naturiste.

Regimul alimentar – acesta trebuie ţinut de la data când se ia cunoştinţă de el până la vindecarea sau ameliorarea sănătăţii.

Alimente recomandate – orz, grâu (pâine neagră, graham), supă cu boabe mari de la care se îndepărtează pieliţa după fierbere (*Supa* – 1 cană de 250 ml de fasole, 2 cepe, 2 morcovi, 2 păstârnaci, 2 ţeline, 1 ardei gras, 3 litri de apă), produse lactate (fără iaurt şi telemea), miere de salcâm (miere vie), supă de iepure şi fazan, dovleac, castravete, spanac, struguri, banane, pere, prune, mere galbene şi ionatane, pepene verde şi galben, stafide, mandarine. Între mese se bea obligatoriu 250 ml apă, Apisan Forte 1 – 2 linguri/zi.

Alimente interzise – porc, peşte, vită, bivol, berbec, pasăre, sare, condimente picante, oţet, fructe acre (lămâie, grefe), roşie, ananas, ardei iute, fasole, soia, produse din soia şi ulei de soia, alcool, băuturi fierbinţi inclusiv ceai şi cafea, cartofi, ridichii, legume verzi (ceapă, usturoi, ţelină, pătrunjel), iaurt, brânză, telemea şi mâncăruri grase, alimente fripte şi prăjite.

Masaj (auto-masaj) – se recomandă ca masajul să se înceapă odată cu tratamentul şi să se facă până la vindecare. Se foloseşte crema Nivea. Pentru masaj se pot folosi şi alte creme. Masajul trebuie făcut de pacient sau de iulie apropiate. Nu trebuie făcut de masor.

— Vor trebui masate zonele din tălpile picioarelor prin procedeul. „Prin călcâi e „de 3 ori pe zi câte 5 minute.

Masajul *„Prin călcare”* – se ia o ladă de carton sau lemn, pe fundul căreia se pun boabe de fasole întregi sau pietriş mărgăritar, în strat de 1 – 2 cm. Masarea zonelor se face prin călcarea pe fasole sau pietriş, alternativ, cu picioarele desculţe. Timpul de masaj este de maxim 3 minute.

— Se masează şi mâinile de la încheieturi până la umăr, de 2 ori pe zi câte 10 minute.

Apa distilată – pe perioada tratamentului se recomandă apă distilată (de la PECO sau

Supermarket). Se fierbe 3 – 5 minute, se răceşte, se pune în recipiente curate şi se foloseşte după necesităţi. Cantitatea maximă ce trebuie folosită este de 90 litri. Nu se impune o cantitate precisă pe zi ci după necesităţile organismului. Perioada când se consumă apă distilată, nu se consumă altă apă.

Apisan Forte – în cazul Parkinsonului tratamentul se ia în felul următor:

3 linguri pe zi timp de 1 lună 2 linguri pe zi timp de 2 luni 1 lingură pe zi până la ameliorare

Pentru a scoate preparatul din borcan se foloseşte lingură de lemn umezită cu apă (să nu se lipească de lingură). Se interzice lingura de metal.

Dimineaţa se ia 1 lingură circa 25 – 30 g pe nemâncate, se ţine sub limbă 2 – 5 minute până se topeşte apoi se înghite. Asta face ca Apisanul Forte să aibă efect mai mare.

La prânz se ia 1 lingură, după masă şi nu se ţine sub limbă.

Seara se ia 1 lingură, după masă şi nu se ţine sub limbă, se consumă ca desert.

Reţete naturiste

— Se consumă zilnic 100 g de fasole boabe încolţite. Acestea conţin substanţa Ldopa necesară creierului. Reţeta se face 21 de zile, cu pauză 10 zile.

— Se frecţionează tot corpul bolnavului cu alcool camforat, o zi da, o zi nu.

— Se bea 2 căni de ceai de saschiu. Se face o infuzie cu 1 linguriţă de plantă la o cană de apă timp de 20 de minute.

Tinctura de saschiu – se umple o sticlă 3A cu plantă, peste care se pune alcool de 40 grade, se lasă la macerat 14 zile la temperatura camerei, se filtrează şi se îmbuteliază în sticle mici, de culoare închisă. Se ia 3 linguriţe de 3 ori pe zi în puţină apă, înainte de mesele principale cu 15 minute. Primele semne ale eficienţei apar

între 3 – 6 săptămâni. Nu se recomandă persoanelor cu ulcer gastric sau duodenal, din cauza alcoolului din tinctură.

Notă: Reţetele se fac pe rând una câte una.

TESCOVINA – este o adevărată *„mină* de resveratrol, cel mai puternic antioxidant descoperit până în prezent. Antioxidanţii sunt substanţe care împiedică atacul moleculelor numite *„radicali liberi*" asupra ADN-ului din organismul uman. Preparatele pe bază de tescovină au capacitatea de a preveni degradarea tuturor tipurilor de celule existente în corp, grăbind regenerarea ţesuturilor. Tescovina ne apără de boli şi echilibrează funcţiile vitale, încetinind îmbătrânirea.

La nivelul sistemului nervos, compuşii săi activi întăresc teaca de mielină care protejează neuronii. În consecinţă, îmbunătăţesc activitatea cerebrală şi întârzie evoluţia unor boli neiertătoare, cum sunt **demenţa, senilitatea, boala Parkinson sau boala Alzheimer**. În tratarea acestor boli tescovina poate fi folosită sub formă de:

Infuzie – se prepară din 40 g pulbere la 1 litru de apă. După ce a fiert Vii de oră, poţiunea se lasă la decantat 15 minute, apoi se strecoară. Se bea călduţă, câte 1 cană înainte de masă. Ceaiul acesta este indicat persoanelor în vârstă, cu pierderi de memorie, celor afectaţi de demenţă şi senilitate. Menţine şi redă claritatea mentală fiind eficient în tratarea depresiei şi nevrozelor. Consumul regulat cu ceai de tescovină ameliorează simptomele unor boli grave cum ar fi **Parkinson şi Alzheimer.**

Dr. Ovidiu Ba jenam a scris Jurnalul bolnavului de Parkinson în care sunt descrise simptomele apărute ca urmare a bolii. Detalii se obţin de la preşedintele asociaţiei.

Raican Dan din Deva, bd. Decebal, al. 29, **Se. A,** el. **1, tel. 0745/23 11 53.**

Alzheimer

A apărut de curând un studiu referitor la uleiul de cocos. Dacă veţi căuta pe Google, veţi găsi un filmuleţ

despre o doctoriţă care şi-a vindecat soţul cu aşa ceva. Tot acolo spune că Alzheimerul este un fel de **„diabet al creierului”.**

Maladia Alzhaimer reprezintă o formă de degenerescenţă cerebrală, un proces de involuţie a neuronilor corticali, manifestată prin deteriorarea progresivă a facultăţilor mentale, cu tulburări de memorie, dezorientare în timp şi spaţiu, şi cu stare de confuzie totală. Boala Alzheimer afectează creierul, prin distingerea componenţei sale de bază, şi anume celula nervoasă (neuronul), odată cu deteriorarea neuronală scade şi producţia de neurotransmiţători cerebrali care creează probleme de transmitere a mesajelor la nivel cerebral. Cauzele determinante şi favorizante ale acestei boli sunt destul de neclare, ipotezele actuale incriminează afecţiuni cardiovasculare, care împiedică buna irigare a creierului (ateroscleroză şi hipertensiune arterială), creşterea permanentă şi excesivă de colesterol şi aluminiu din sânge, hipertiroidismul, deficitul de acid folic, de vitamina B6 sau B12, existenţa unor hematoame cerebrale, a unor tumori cerebrale, a bolii Parkinson sau a leuconevraxitei (scleroză în plăci), etc.

Nu există tratament care să vindece boala Alzheimer, însă medicamentele folosite, deşi nu pot stopa evoluţia bolii, îi pot ameliora simptomatologia.

Un medicament care a fost bine tolerat în timpul testărilor clinice este Reminyl.

Ocazional, poate fi necesară administrarea de sedative uşoare, pentru îmbunătăţirea problemelor de comportament ce însoţesc boala Alzheimer, incluzând somnolenţa, agitaţia, anxietatea şi depresia… Aceste medicamente luate în doze mici, pot îmbunătăţi calitatea vieţii bolnavului şi pot ajuta familia în procesul de îngrijire a pacientului.

Unele studii au prezentat un unghi complet de abordare a bolii. Se ştie că glucoza este principala sursă de energie a celulelor nervoase. În boala Alzheimer, s-a constatat o scădere dramatică a utilizării de glucoză în

anumite zone ale creierului, care începe cu 10 sau chiar 20 de ani înainte de apariţia oricăror simptome ale bolii. Pentru a suplini acest metabolism scăzut al glucozei, fără de care neuronii suferă leziuni ireversibile, s-a realizat un medicament numit AC-1202, care furnizează neuronilor deprivaţi de glucoza o sursă alternativă de energie (fapt ce duce la o îmbunătăţire a problemelor legate de memorie)

Alături de medicaţie şi îngrijirea atentă din partea familiei, terapiile naturiste joacă un rol important în managementul bolii, ajutând în procesul de restabilire a proceselor gândirii raţionale şi judecăţii, dar şi în ceea ce priveşte capacităţile de a vorbi sau a scrie, coordonarea mişcărilor voluntare, orientarea, etc.

În acest scop, se pot utiliza *remedii* cu:

Ceaiul verde – se bea câte 2 – 3 căni pe zi, ceaiul ajută la îmbunătăţirea **memoriei** şi împiedică activitatea enzimelor generatoare de boală.

Uleiul de sâmburi de struguri – se ia câte 3 – 4 linguriţe de ulei pe zi, conţine substanţe antioxidante foarte eficiente în **oprirea proceselor degenerative** care afectează creierul la persoanele vârstnice.

Astragalus – se ia 4 – 6 capsule pe zi, ele **măresc densitatea receptorilor cerebrali** implicaţi în procesul de memorare.

Lăptişorul de matcă – se administrează lăptişor de matcă crud, câte 5 – 8 g pe zi, în cure de 10 – 14 zile, cu 3 săptămâni pauză între ele. Lăptişorul de matcă conţine o mare cantitate de acetil-colină, o substanţă esenţială în transmiterea impulsurilor nervoase. El stopează procesele degenerative ale **sistemului nervos central** şi contribuie la refacerea **structurilor neuronale** distruse.

Ginkgo biloba – stimulează **irigarea, oxigenarea şi nutriţia** creierului.

Gemo-preparatele – *(extract din muguri de arin negru şi extractul de mlădiţe de râse)* şi uleiurile esenţiale (*rozmarin*, *levănţică)* stimulează şi **calmează** stările de agitaţie sau nelinişte.

Suplimentele nutriţionale – bogate în săruri

minerale (magneziu, zinc, seleniu) şi vitaminele A, B, C, şi D sunt binevenite în tratamentul pe termen lung al bolii.

Lecitina, L-Carnitina, L-Arginina, creatina, biotina şi coenzima Q10 – sunt şi ele substanţe esenţiale în tratamentul bolii Alzheimer.

FASOLEA VERDE – vitamina El, din fasolea verde joacă un rol important pentru stimularea şi menţinerea funcţiilor cognitive ale creierului, în special a memoriei. Fasolea participă la sinteza acetil-colinei, un neurotransmiţător esenţial pentru memorie şi a cărui absenţă este corelată cu apariţia **Alzheimerului.**

PRUNELE – prunele cu coaja albăstruie foarte închisă, sunt bogate în **Resveratrol.** Un studiu realizat în anul 2008, în laboratoarele Universităţii Cornell, Statele Unite, arată că dozele mai mari de Resveratrol şi, mai ales, repetate, blochează procesele degenerative la nivelul sistemului nervos central. La animalele de experienţă tratate cu resveratrol, au observat o încetinire cu 70%, în medie, a proceselor degenerative la nivelul diferitelor părţi ale creierului. Aceste studii sunt completate de altele, făcute în Italia, care arată că animalele care au luat doze suplimentare de resveratrol, îşi păstrează intacte anumite funcţii cerebrale, între care şi memoria, până la vârste înaintate. Prunele sunt benefice în maladia **Alzhemer.**

Nu doar Alzheimerul este prevenit de consumul de prune, ci şi alte afecţiuni care conduc la apariţia **demenţei senile.** Două substanţe active din prune, numite acid cloro-genic şi neoclorogenic, administrate sistematic, ajută la menţinerea nealterată a unor funcţii cognitive cum ar fi **atenţia sau memoria.**

VIN ROŞU – resveratrolul încetineşte formarea proteinei ce afectează creierul

Ca tratamente alternative pentru tumorile cerebrale amintim: pe cele formate din fructe, ceaiuri, produse ale stupului, sucuri, tincturi şi decocturi:

Merele – ca tratament adjuvant se consumă zilnic mere cu coajă şi sâmburi. De asemenea, se vor consuma zilnic câte 7 sâmburi de **caise,** după ce au fost sparţi şi

curăţaţi Aceştia conţin vitamina Bl5.

Lemnul-dulce se opăreşte **1** lingură de leinn-dulce bine mărunţită cu 500 ml apă fierbinte, apoi se fierbe timp de 10 minute. Se lasă acoperit 30 de minute, se strecoară şi se bea câte 50 ml cu 30 minute înainte de mesele principale. Tratamentul durează 30 de zile, apoi se face pauză de 7 zile şi se poate relua.

De asemenea, se recomandă preparatele din **tuia.**

Ciuperca Ganoderma – căutaţi această ciupercă, care este eficientă la asemenea tumori, în special în fazele incipiente.

Produsele stupului – folosiţi produsele stupului pentru întărire şi consumaţi numai hrană naturală, fără aditivi şi conservanţi.

Sucuri – consumaţi foarte multe sucuri din legume şi fructe şi faceţi un tratament în paralel cu **tincturile** următoare preparate separat:

Tinctura de saschiu – planta întreagă

Tinctura de castan sălbatic – coaja de pe ramuri tinere

Tinctura de vâsc – planta întreagă

Tinctura de p aduc el – planta întreagă

Preparare – Fiecare plantă se mărunţeşte sau se macină prin maşina de tocat. Se pun 50 g plantă la un borcan cu 250 ml alcool alimentar de 70 grade. Se ţin timp de 15 zile agitând des, pentru omogenizare. Se strecoară şi apoi tincturile se pot amesteca în părţi egale, cu excepţia tincturii de castan, care trebuie să fie cât celelalte.

Saschiul s-a folosit cu succes în diferite forme ale **cancerului.**

Vâscul se foloseşte în diferite tratamente la **cancer** (injecţii sau alte forme)

Castanul sălbatic, cât şi *păducelul* contribuie la curăţirea şi **venelor** şi **arterelor**

Administrare – se ia câte 1 linguriţă de tinctură de 3 ori pe zi, diluată cu 100 ml apă, înainte de mesele principale.

Suplimentar – Gingko Biloba (conform indicaţiilor

producătorului), polen de albine câte 40 g, timp de 30 de zile.

Decoct din:

Cereale – din 5 cereale (porumb boabe, grâu, ovăz, secară, mei). Câte 1 lingură din fiecare se pune la fiert cu 2 litri de apă. Pe parcursul fierberii se mai adaugă apă fiartă, astfel încât să rămână 1 litru. Când cerealele au fiert, se strecoară şi se bea 2 – 3 pahare pe zi. Se fac cure de 21 zile, cu pauze de 9 – 10 zile, apoi se repetă.

Legume – suc preparat în casă din sfeclă roşie, ţelină, pătrunjel, morcov, un cartof, un măr, toate se rad şi se storc prin tifon. Se consumă câte 250 ml dimineaţa şi seara.

Seminţe – consumaţi cât mai multe seminţe de dovleac, floarea soarelui, susan, alune de pădure, arahide, miez de nucă, uleiuri obţinute prin presare la rece (de măsline, floarea soarelui, porumb, dovleac).

Produsele stupului – toate produsele stupului: păstură, polen, miere de albine polifloră, lăptişor de matcă, precum şi combinaţii între acestea.

Aloe – produse naturale pe bază de Aloe Vera, mai ales Aloe Vera gel.

Fructe şi legume – sub formă de salate şi sucuri de casă. Un rol important au cătina, uleiul de cătina, coacăzul negru, cireşele sălbatice, de pădure, murele, etc.

Vitamax – 34 de elemente BioSeleniu-Zinc, lean – toate aceste produse conduc la creşterea imunităţii organismului.

Pentru siguranţă şi evitarea unei recidive a tumorii cerebrale **o persoană** recomandă câteva cure pe bază de spân, crudităţi de legume fructe, ceaiuri şi evitarea unor produse care au condus la vindecarea soţului de **tumoare cerebrală.**

Aşa m-am vindecat de tumoare cerebrală

CEAI DE SPÂNZ – 3 linguriţe de rădăcină de spânz pisată la 1 *Va* litri apă.

Se bea în prima zi: 1 linguriţă dimineaţa, 1 la prânz şi 1 seara.

A doua zi: 2 linguriţe dimineaţa, 2 la prânz, 2 seara

A treia zi: 3 linguriţe dimineaţa, 3 la prânz şi 3 seara, şi tot aşa până se ajunge la 30 de linguriţe dimineaţa, 30 la prânz şi 30 seara. În total i-a făcut 2 doze de spânz.

Concomitent cu ceaiul de spânz, se va ţine o cură de:

Cruditătţi – kg sfeclă roşie, */4 kg ţelină, V2 kg morcov, *V2* kg ridichi şi 2 – 3 rădăcini de hrean se curăţă, se spală, se dau pe răzătoarea mică. Se stropesc cu oţet de mere, cu puţin ulei şi puţină sare. Se consumă în fiecare zi la felul doi.

Salată de citrice – *V2* kg lămâi, *V2* kg portocale, *V2* kg banane, *V2* kg grape-fruit, se curăţă de coajă în aşa fel încât să rămână pe fruct jumătate din aceasta. Se taie cubuleţe, se amestecă cu miere de albine şi se consumă câte 3 linguri pe zi.

Lămâie şi cătină – de asemenea se consumă zilnic lămâie şi cătină care conţin **multă** vitamina C şi îndepărtează toxinele.

Ceaiuri – se vor bea zilnic 3 căni de ceai preparat dintr-un amestec de: coada calului, răchitan, busuioc, puţină floare de tei şi mentă, îndulcit cu miere de albine şi lămâie. Ceaiul de pelin este şi mai bun: *ceaiurile amare curăţă organismul de toxine.* Cei care nu pot să bea ceai de pelin să-şi pună comprese pe cap.

Cură de grâu – se va ţine o cură de grâu încolţit cu miere de albine.

Alimente evitate – zahărul, carnea (în special cea de porc şi preparate), alcoolul, cafeaua, oţetul de vin, margarina, sucuri din comerţ, conserve, produse bogate în E-uri (sursa radicalilor liberi şi bucuria tumorilor şi afecţiunilor maligne). Se vor consuma cât mai multă ceapă verde şi usturoi verde. Toate acestea şi cu o gândire pozitivă şi cu autosugestie **„Am o imunitate perfectă, care mă ajută să îndepărtez toxinele din organism şi să mă vindec”.** Această frază se spune de 10 ori pe zi (seara), cu rugăciuni către Maica Domnului şi Iisus Hristos.

COLOANA VERTEBRALĂ Ciocuri pe coloană

I. Apariţia ciocurilor la coloană şi în alte zone, este favorizată de o alimentaţie bogată în proteine, provenind din came, care prin metabolizare determină un exces de acid uric, iar acesta produce ciocuri şi monturi. Se va ţine un regim alimentai: fără carne de miel, viţel, porc, fără legume: spanac, ştevie, mazăre, fasole uscată şi condimente, fără alcool, cafea, ceai verde şi negru, băuturi carbogazoase, medicamente ca: vitamina C, aspirină, antinevralgic, cortizonul (creşte cantitatea de acid uric din sânge), de aceea alimentele respective se vor elimina din consum, iar medicamentele se vor utiliza numai dacă le recomandă medicul. Se va urma o dietă de detoxifiere lacto-vegetariană cu puţine calorii, proteine şi grăsimi, cu legume şi fructe crude, cu uleiuri vegetale presate la rece.

Extern: **Tinctură de răşină de brad** – se aplică pe zonele afectate tinctură de brad, zilnic, timp de mai mult de o lună, până la dispariţia ciocurilor.

Alifie; *de untul pământului, tătâne as a şi gălbenele* – se ung zonele afectate cu alifie de untul pământului, gălbenele şi tătănească, de 2 – 3 ori pe zi, iar dacă afecţiunea este însoţită de dureri, se face mai întâi o frecţie cu tinctură de untul pământului şi tătănească, apoi cu alifie.

Intern| **Infuzie:** *din frunze de coacăz negru şi fructe de cătină* – se bea după mese.

Foi de dafin – un decoct din 2 linguriţe de foi de dafin (pulbere) în 300 ml de apă, se fierbe 5 minute. Decoctul se lasă la macerat peste noapte. Se strecoară şi se bea de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de mese, câte 50 ml, călduţ, timp de 2 zile. Pentru următoarele 2 zile se face alt decoct din 2 linguriţe de pulbere în 150 ml apă, Se fierbe 5 minute, se lasă la macerat peste noapte, se strecoară şi se bea călduţ câte 25 ml de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Se continuă acest tratament timp de 30 zile, când încep să se simtă efectele.

Zeama de lămâie – dacă se consumă zilnic, alcalinizează sângele şi favorizează dizolvarea depunerilor

osoase.

II. **FOI DE DAFIN** – pachet de foi de dafin se fierb 5 minute în 300 ml apă. Când se răceşte, se toarnă în termos cu foile de dafin. Se bea pe parcursul unei zile. Se repetă 3 zile. Alte 3 zile se ia un pachet de foi de dafin, se fierb 5 minute în 300 ml apă şi când se răceşte, se toarnă în termos cu foile de dafin peste frunzele din primele 3 zile. Se bea pe parcursul unei zile. Apoi alte 3 zile se ia 1 i4, se fierb 5 minute în 300 ml apă şi când se răceşte, se toarnă peste frunzele din zilele precedente. Se bea pe parcursul unei zile…

Reţeta se repetă la 5 ani şi are proprietatea de a distinge ciocurile şi a le elimina prin urină.

Prima zi: 300 ml + *Vi* pachet de foi de dafin

A doua zi: 300 ml + *Vi* pachet de foi de dafin

A treia zi: 300 ml + *Vi* pachet de foi de dafin

A patra zi: 300 ml + 1 pachet de foi de dafin

A cincea zi: 300 ml + 1 pachet de foi de dafin

A şasea zi: 300 ml + 1 pachet de foi de dafin

A şaptea zi: 300 ml + 1 *Vi* pachet de foi de dafin

A opta zi: 300 ml + 1 *Vi* pachet de foi de dafin

A 300 ml + 1 *Yz*

noua zi: pachet de foi de dafin

III. **ALIFIE de Sânzâiene** – 20 g de plantă uscată, bine mărunţită, se pune timp de 12 ore la macerat, în 30 ml de spirt sanitar, într-un borcan ermetic închis. Se adaugă 200 ml ulei de măsline şi se ţine în bain-marie, timp de 3 ore, agitând vasul din când în când. Se lasă în repaus 3 zile, după care se filtrează. După filtrare se pune într-un vas pe foc şi se adaugă 50 g de ceară de albine, se amestecă mereu până se topeşte. După răcire se pune la rece. Se fac frecţii de-a **lungul coloanei** în fiecare seară.

UNGUENT din Pălăria şarpelui – contra **tuturor durerilor,** este făcut din Pălăria şarpelui, muscariţa, bine cunoscuta ciupercă otrăvitoare cu pălărie roşie şi buline albe. Se foloseşte numai extern şi nu prezintă niciun pericol, dacă după manipularea ei, ne spălăm

Reţetă – se taie mărunt o ciupercă cam de 15 cm şi se pune într-o sticlă de 500 ml, apoi se umple cu spirt medicinal, vodcă sau ţuică. Se astupă bine şi se lasă 30 – 45 de zile la întuneric la temperatură constantă. Se obţine un gel care se aplică local pentru calmarea durerilor: **gonartroză, dureri de coloană,** etc. Este mai otrăvitor decât spânzul, din care s-a produs **Boicilul** sau gelul antireumatic.

TINCTURĂ din 70 g de mărul lupului, lOg tătănească, lOg cimbru – aceste plante se pun într-un borcan, apoi se pun 500 ml spirt sanitar. Borcanul se închide ermetic şi se lasă 15 zile la macerat, agitând din când în când. Se filtrează şi se păstrează în sticle de culoare închisă. Cu această tinctură se pun comprese de seara până dimineaţa.

SALCIA – decoct: 1 linguriţă de scoarţă de salcie, la 250 ml apă, se fierb 15 minute.

Se bea 2 căni pe zi seara şi dimineaţa după mese. Dacă **durerile de sciatică** nu vă dau pace, *cura cu suc de orz verde* este cea mai bună

Hernia de disc

RĂŞINA DE BRAD – (nu de pin) se amestecă în

cantităţi egale cu ceară de albine, se încălzeşte la foc mic, se pune pe o bucată de pânză şi se ţine pe **locul afectat.** Răşina se strecoară când este lichidă.

LAPTE – pentru **hernie de disc** se foloseşte un tratament naturist bazat pe usturoi şi lapte dulce. Seara la culcare, se zdrobesc 2 căţei de usturoi şi se amestecă cu 1 cană de lapte dulce nefiert. Se lasă până dimineaţa, când se bea acest amestec, pe stomacul gol.

Se continuă acest tratament 2 – 3 săptămâni.

PROPOLISUL – este foarte bun în tratarea **herniei de disc**. În fiecare zi, înainte de mesele principale, se ia câte un grăunte de propolis, se mestecă în gură, apoi se înghite ce a mai rămas.

JAR – o bolnavă în anul 2007, s-a confruntat cu o durere ce a coborât până jos, în talpă la picior, din cauza **herniei.** Nimeni nu a putut să o ajute, bani nu avea, a suferit durerea timp de 3 luni, apoi a început tratamentul cu jar.

A făcut dimineaţa focul cu lemne de esenţă bună, a aşteptat să se facă jar, l-a împins puţin în fundul sobei şi s-a aşezat pe un scaun cu spatele gol în faţa gurii sobei, a stat cam 20 minute dimineaţa, 20 minute seara. Când simţea prea tare fierbinţeala se trăgea puţin, câţiva centimetri. Nici nu şi-a dat seama când i-a trecut. În 10 zile s-a vindecat.

Evită operaţia de hernie de disc

Bolnava a avut hernie de disc bilaterală, a mers la dl. **Butnaru** cu încredere şi cât mai urgent posibil. A făcut 20 de injecţii cu Alflutop, acasă. Ea recomandă patul spartan, pat din scândură peste care se pune un covor de lână. Dacă are cine să-ţi facă masaj, cumpără de la plafar ulei de sunătoare sau cimbrişor, care este un bun protector împotriva parezelor. D-l Viorel Butnaru poate fi găsit la cabinetul Somavita, str. Gen. Berthelot 86, sector 1.

Bucureşti, tel. **0722/73.71.86,** după ora 17, 30

Dureri de spate

O doamnă descrie boala mamei sale care s-a chinuit din cauza **coxartrozei – dureri de şale şi şolduri,** a stat

la pat 45 de zile (imobilizată din cauza durerilor), timp în care i-a administrat toate inflamatoarele prescrise: injecţii, unguente, supozitoare, fără rezultat. Doctoriţa de familie, un om minunat, un medic desăvârşit i-a propus produsul:

ALFLUTOP – injecţii 20 fiole, atât e doza recomandată şi în prospect. După ce a terminat prima serie, mama a putut să părăsească patul, să meargă singură la baie, şi-a câştigat independenţă în mişcări. Peste 3 luni a repetat, tratamentul cu alte 20 fiole, peste alte 6 luni a treia serie de injecţii. A mai trăit câţiva ani buni, şi până la vârsta de 92 de ani nu a mai avut dureri de oase. Injecţiile sunt micuţe, de 1 ml, apoase, naturiste, dar foarte, foarte eficiente. Acestea sunt valabile pentru **şale** şi **picioare umflate.**

VARZA – se ia 3 frunze de varză (de lângă pământ) mari, se spală, se taie nervura de pe mijloc, se aşază una peste alta, se zdrobesc cu bătătorul de came, să se lase apă. Apoi se pun în cratiţă pe foc mic. Când cratiţa este caldă, sunt calde şi frunzele. Se pun pe **şale,** cât se suportă de calde, de seara până dimineaţa. Se stă în pat la căldură, dimineaţa se scot şi se spală cu apă călduţă. Procedeul se repetă.

TĂTĂNEASA – decoct dintr-o lingură de rădăcină de tătănească mărunţită şi 250 ml apă, se fierb timp de 30 minute, se bea 2 – 3 căni pe zi. Este recomandat pentru **durerile de spate** mai puţin intense.

PELIN – 2 linguri de pelin uscat şi mărunţit, dacă e verde se pune dublu, se amestecă cu 100 ml de ulei vegetal. Se pune pe foc să fiarbă 5 – 10 minute, se amestecă mereu, apoi se întinde călduţ pe o clipă moale şi se pune compresă. Se lasă peste noapte. **Durerea** va dispărea în câteva zile. Dacă mai rămâne se ţine la frigider obligatoriu şi când se foloseşte se încălzeşte puţin. Nu se mai fierbe încă odată, îşi pierde din calităţi.

CIMBRIŞOR – pentru **dureri de spate** se foloseşte:

Infuzie – 1 linguriţă la 250 ml apă fierbinte, se infuzează 10 – 15 minute. Se bea zilnic 2 – 3 căni de ceai de cimbrişor de câmp.

Ulei – se ia 4 – 5 linguri de plantă, se umezeşte cu 1 – 2 linguri de alcool etilic sau vodcă, se pune la macerat la soare, în 200 ml ulei de floarea soarelui, timp de 4 – 5 zile. Se agită sticla din când în când. Se strecoară şi cu uleiul obţinut se frecţionează de 2 – 3 ori pe zi locurile dureroase.

SUNĂTOAREA – cu uleiul de sunătoare se pot trata **durerile de spate, durerile de mijloc, junghiurile dintre omoplaţi cu anchilozarea gâtului, reumatism, sciatică, arsuri solare, răni deschise, artroze:**

Ulei de sunătoare – florile de sunătoare, se spală, se zvântă, se introduc într-un borcan mai mare sau mai mic. La un borcan de 800 g fără a îndesa florile, se toarnă peste ele ulei de măsline, în lipsă se poate pune ulei de floarea soarelui, în aşa fel ca să acoperă florile. Se leagă borcanul şi se ţine la soare 6 – 8 săptămâni, timp în care uleiul capătă o culoare roşiatică. Se filtrează prin tifon, se storc bine resturile şi uleiul se pune în sticle colorate şi se păstrează la rece.

Ciocuri la călcâie

Pentru ciocuri la călcâie şi alte afecţiuni ca altrozarea articulaţiilor la degete sau la încheieturi (depuneri de calciu, etc.) este o metodă fără efecte secundare.

TABLA DE CUPRU – se face rost de 2 bucăţi de tablă de cupru (curat), de formă pătrată, cu latura de 7 cm şi grosimea să fie de la 2 la 3 mm. Marginile se şlefuiesc pentru a ne feri de accidente în manipulare. Se procură bandaje din bumbac, cânepă sau în cu ele se învelesc în 3 – 4 straturi pe toate părţile cele 2 bucăţi de tablă de cupru, pentru ca metalul să nu intre în contact cu pielea. Tablele de cupru se încălzesc la flacăra sobei, se iau cu un cleşte patent şi se pun pe bandajul pregătit. Plăcile bandajate se iau cu mâna şi se aplică pe locul afectat, punându-le şi ridicându-le până devin suportabile, le lăsăm să acţioneze până scade intensitatea căldurii. În acest moment, se procedează la desfacerea unuia sau a doua bandaje, până se ajunge să se pună tablele direct pe piele, până se răcesc complet, astfel şedinţa a luat sfârşit. Locul tratat se va

unge ulterior cu o cremă de gălbenele, prin masaj uşor.

PENTRU CĂLCÂIE – tablele încălzite şi pregătite ca mai sus se pun pe o scândurică şi aşezăm călcâiul afectat pe ele, cu grijă să nu se producă arsuri. Tratamentul se face zilnic, rezultatele se obţin cam în 10 şedinţe, în funcţie de gravitatea afecţiunii. Şedinţele se fac seara, iar după şedinţă şi masaj, se îmbracă piciorul în şosetă din bumbac. În timpul şedinţei se simte în picior o mişcare de curenţi spre călcâi şi invers. Ne recomandă să ne rugăm la bunul Dumnezeu: *„Trebuie să mă fac bine, mă fac bine, Doamne, Dumnezeule, ajută-măsă mă fac bine”,* de cel puţini 0 ori.

SARE IODATĂ – pentru cioc în călcâi se fac băi fierbinţi cu sare gemă (mai bună e iodată), cam 1 săptămână şi ciocul trebuie să dispară, în caz contrar se pot prelungi băile, sau se repetă după o pauză de 2 săptămâni dacă este cazul.

MOLDAMIN – se fac 2 injecţii cu Moldamin, pentru **ciocuri.**

ASPIRINĂ – **14** litru de alcool, 30 aspirini, 30 g sare de lămâie, se lasă la macerat 12 – 14 zile şi apoi se pun comprese, la **ciocurile** dureroase.

Ciocuri în talpă

COJI DE NUCĂ – 2 – 3 pumni de coji de nuci uscate şi 2 litri de apă, le puneţi la fiert, până apa scade la jumătate. Strecuraţi fiertura şi o puneţi aşa fierbinte în lighean, introduci călcâiele în apă cât suporţi, le ţii cât rabzi, le scoţi, apoi le introduci din nou până se răceşte apa. Procedeul se repetă de 2 – 3 ori cu aceeaşi apă reîncălzită. Acest procedeu se poate aplica şi în cazul călcâielor crăpate şi care uneori sângerează.

HREAN – se rade o bucată de hrean cam de 80 g cu coajă cu tot. Se pune în săculeţ din pânză de in sau bumbac, puţin mai groasă. Seara, la culcare, se pune pe călcâie şi se trag nişte tălpici sau şosete, ca peste noapte să nu se deplaseze săculeţul. Acest lucru se face în fiecare seară, până la dispariţia totală a durerilor, cam 10 – 15 seri la rând. E foarte simplu şi sigur. Pacienta a crezut că are

cancer la călcâie, parcă îi intra un cui gros în picior. În caz că procedeul pişcă, amestecaţi hreanul cu o linguriţă de mălai. Problema se rezolvă sigur.

CARTOFUL – 2 – 3 cartofi fierţi cu coajă se zdrobesc şi se pun şi 2 pumni de tărâţe de grâu. Compoziţia se pune în 2 pungi, pentru fiecare picior. Se bagă în pungă toată laba piciorului şi se ţine toată noaptea. Se face câteva nopţi la rând acest procedeu.

TINCTURA DE ARDEI IUTE – 5 – 6 ardei iuţi, roşii, se taie rondele şi se pun în borcan cu 200 ml alcool sanitar. După o zi se pot unge călcâiele cu această substanţă de 3 ori pe zi şi se pun şosete din bumbac. Trebuie să te speli bine pe mâini, să nu le pui la ochi. În acelaşi timp poţi lua şi Diclofenac, dimineaţa şi seara după masă, ameliorează durerile călcâielor.

USTUROI – o căpăţână de usturoi pisat se amestecă cu un borcan mic de iaurt, se unge talpa în fiecare seară timp de 10 – 20 zile. Se bandajează locul respectiv cu o faşă până a doua zi. Dimineaţa se spală talpa.

SARE de **Bazna** – (farmacie) se pune un pumn şi se fac băi seară de seară.

FIBROM Fibrom uterin

I. Tratamentul 100% pentru rezolvarea acestei probleme este produsul natural: **„Capricorn S cremă** solidă” (supozitoare), produs de d-na biolog Viorica Vintilă, sub sigla „Roindan S.R.L. Pentru informaţii să suni la tel. 0744/48 76 59 la d-na Vintilă.

Medicamentul are la bază răşina de brad, care vindecă orice rană. De aceea, cele care au avut răni pe uter au introdus supozitorul chiar în vagin, vindecându-se mult mai rapid. Cele care au avut o senzaţie de scaun la introducerea în rect a supozitoarelor au continuat cu folosirea lor vaginală. De regulă, se folosesc în uz rectal, dar cele care nu suportă le pot folosi şi vaginal.

Tratamentul se face într-o primă repriză timp de 3 luni, începând din a 5-a zi a ciclului, până a 19-a zi a ciclului, întrerupându-se până în luna următoare, când se începe din nou cu a 5-a zi a ciclului, până a 19-a zi, şi din

nou se întrerupe şi se continuă în acelaşi mod şi în a treia lună. Tratamentul se poate prelungi şi mai multe luni, dar veţi vedea rezultate spectaculoase după primele 3 luni. În Olăneşti s-au vindecat femei, plecând din spital, unde erau programate pentru operaţie.

II. Multe femei se plâng de fibrom uterin. O persoană s-a confruntat cu un **fibrom uterin** timp de 13 ani. De aceea oferă un tratament foarte eficient care a ajutat-o la vindecarea în totalitate. Reţeta cu tinctură de tătăneasă este următoarea:

TĂTĂNEASA – 300 g rădăcină de tătăneasă (la plafar) se introduce într-o sticlă de 1 litru şi se completează cu ţuică de casă. Se lasă la macerat timp de 15 zile, agitând din când în când. Apoi se strecoară în altă sticlă curată. Se ia câte o linguriţă înainte de masă, de 3 ori pe zi, în puţină apă. Tratamentul se poate repeta. Efectul este de 100%.

Reţetă – într-o sticlă de 1 litru se pun rădăcini mărunţite de tătăneasă, până la jumătate, apoi se toarnă alcool sau ţuică până se umple sticla. Se lasă la macerat 2 – 3 săptămâni, se strecoară şi se bea câte 50 ml odată pe zi, înainte de masă. Tratamentul durează până dispare **fibromul.**

III. O bolnavă care a avut un **fibrom uterin** cu dimensiunea 9/12 cm, a fost diagnosticată de Spitalul Municipal Bucureşti. După efectuarea biopsiei i s-a propus operaţia pe care a amânat-o, întrucât cunoscuse efectul unor boli cu petrol: **hemoroizi, cardiopatie ischemică, sindrom Meniere, constipaţie cronică, ulcer, gastrită,** etc.

PETROL – a recurs la tratamentul cu petrol rafinat la 110 – 140 grade. Timp de 30 de zile a înghiţit câte 1 lingură de petrol dimineaţa, pe stomacul gol. Aşa a redevenit „om” cu putere de muncă şi de 12 ani nu a mai avut neplăceri. Acum a devenit naturistă şi recomandă sucul de morcovi şi multe cruditătţi.

IV. Cu ani în urmă, o bolnavă a avut un **fibrom uterin** de 8 cm în diametru, care lunar îi provoca

hemoragii. A refuzat operaţia şi a făcut un tratament naturist cu:

FOI DE VARZĂ – în fiecare seară a zdrobit foi de varză ciudă, pe care le-a încălzit puţin pe un capac aşezat invers pe o oală cu apă clocotită, apoi le-a pus de jur, împrejurul bazinului, în 2 straturi. Peste foile de varză a tras un portjartier, nu foarte strâns, iar peste el a pus un fular gros care să ţină cald. Dimineaţa arunca foile de varză.

În fiecare zi, a băut 2 căni de infuzie de traista ciobanului (hemostatic), la ora 8 şi la ora 13, iar seara 1 cană de infuzie de coada calului. După 4 săptămâni, fibromul uterin era doar o amintire, lucru pe care l-a dovedit cu ecografii şi cu mărturia doctoriţei care a consultat-o.

V. O bolnavă care s-a vindecat de **fibrom uterin** fără operaţie cu:

REŢETĂ – 500 ml alcool dublu rafinat de secară de 80 – 90 grade, 500 ml ulei de măsline, 600 g miere de flori de salcâm, 500 g flori de sunătoare. Se pun toate într-un borcan de 3 litri, se lasă la macerat 21 de zile la temperatura camerei. După macerat, se strecoară şi se agită înainte de folosire. Tratamentul se administrează astfel:

Prima săptămână – 1 lingură după micul dejun

După aceea – câte 1 lingură după fiecare masă.

După consumarea unei reţete, dacă fibromul nu s-a absorbit complet, se repetă reţeta.

VI. **Fibromul uterin** este o tumoare benignă alcătuită din ţesut fibros care se poate mări în timp. Apare ca un nodul pe uter, între vârsta de 30 – 40 de ani, putând regresa spontan, alteori se măreşte. El se poate forma în interiorul peretelui uterului sau în afară.

Fibromul are influenţă asupra organelor din apropiere: rinichi, rect, nervi dorsali, vase sanguine. Poate să apară urinarea frecventă sau retenţia de urină, constipaţia, dureri de spate, poate produce avortul.

La menopauză, majoritatea fibroamelor regresează

sau chiar dispar.

În caz de fibrom uterin, chist ovarian se fac cure îndelungate cu:

NĂPRASNIC – (ciocul berzei) – conţine terpene, ulei volatil, vitamina C, geranină, tanini, acid elagic, o substanţă amară, etc. Sporeşte rezistenţa la stres, măreşte imunitatea, eficient în boli influenţate de tensiune psihică, curăţă **sistemul limfatic,** dă putere celor slăbiţi de boală, are **efect anti-tumoral,** ajută în boli infecţioase ca: **herpes, gripă, hepatite virale, tuberculoză, pneumonie, amigdalită, reumatism, neoplasm uterin, sterilitate, impotenţă, tumori benigne, fibrom, adenofibrom uterin, şi mamar, ovare polichistice, leucemie, chisturi, diaree, bronşită, icter, conjunctivite, stomatite, afte, ulceraţii de piele şi probleme metabolice: diabet şi obezitate.**

Tratamentul pentru **fibrom** se face sub formă de:

Pulbere – se ia 3 linguriţe pe zi timp de 1 lună. Mai întâi se ţine sub limbă 10 minute, apoi se înghite cu apă. Dimineaţa, pulberea se poate combina cu gălbenuş de ou.

Macerat – 2 linguri de frunze şi flori se pun în 250 ml apă rece timp de 8 ore.

Infuzie – planta infuzată din macerat se pune în alţi 250 ml de apă clocotită timp de 20 minute. Se *combină maceratul cu infuzia răcită.* Se bea 3 – 4 căni pe zi, pe stomacul gol câte o înghiţitură, treptat.

Comprimate – se ia în funcţie de afecţiune, câte 4 – 6 comprimate pe zi, în cure de 1 – 3 luni. Comprimatele sunt produse de „Firma Dacia Plant”.

Notă: nu se recomandă celor care suferă de prostată.

REŢETĂ – *la* litru ţuică de drojdie, *la* kg de zahăr candel pisat, *la* zeamă de lămâie strecurată, *la* litru ulei de măsline presat la rece. Se pun toate într-un vas de sticlă, se lasă la macerat 3 zile, agitând mereu după care se ia câte un păhărel mic de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Această reţetă a produs vindecarea **fibromului.**

Cistită cronică

Bolnava avea cistită de 47 de ani.

Infecţiile la vezica urinară şi căile urinare pot fi cauzate de mulţi factori:

— Infecţii vaginale cu germeni şi ciuperci se pot trata cu:

Bicarbonatul – când urmezi un tratament cu antibiotice, este posibil să te confrunţi cu o candidoză vaginală, o infecţie cauzată de ciuperca numită candida albicans, care devine agresivă. În această situaţie, vine în ajutor bicarbonatul de sodiu.

Mâncărimile şi secreţiile abundente sunt simptoine care se evită cu spălături: cu o soluţie din 4 linguriţe de bicarbonat de sodiu şi un litru de apă călduţă.

— Existenţa unor focare în organism precum: amigdalite, sinuzite, boli dennato abcese dentare, tratate cu:

Mugurii de pin – simt foarte bogaţi în ulei volatil, rezine şi vitamina C. Sunt eficienţi în tratamentul afecţiunilor căilor respiratorii: **gripă, astm, bronşite, sinuzite,** datorită acţiunilor antiseptice şi de fluidizare a secreţiilor bronşice.

Florile de tei – au efect împotriva răcelii şi gripei. Studii experimentale au arătat că au rezultate foarte bune în tratarea tusei de diferite etiologii, al virozelor faringo-laringotraheitelor şi bronşitelor.

Cu un ceai de tei, eşti gata relaxat şi încălzit. Efectul lui este vizibil în: nevroze, agitaţie, anxietate, insomnie care sunt **afecţiuni neuropsihice,** dar şi la nivelul **arterelor inimii,** remediul fiind util în tratamentul palpitaţiilor. O infuzie caldă de tei are şi efecte diuretice, ajutând la eliminarea toxinelor din organism. Pentru prepararea infuziei se pune 1 lingură de flori la 1 cană de apă. Se bea 3 căni pe zi în caz de indigestie, stres, dureri de cap, anxietate.

Scoarţa de salcie – prin conţinutul ei bogat în salicilaţi, are un puternic efect febri-fug, antalgic, antiinflamator şi împreună cu busuiocul, acţionează eficient în stările **febrile** din **gripă şi răceală.**

Busuiocul – administrat fierbinte cu miere,

revitalizează rapid organismul, ajută, înviorează şi stopează **gripa** în orice fază, mai ales în faza de debut. Se bea fierbinte şi se înghite lent. O doză de şoc constă în 6 – 7 căni de infuzie de busuioc îndulcit cu miere, se bea la intervale de 15 – 30 minute una de alta.

Măceşele – sau trandafirul vindecător, pe lângă vitamina C, măceşele mai conţin şi vitaminele A, E, El, B2, şi PP, proteine, acizi, celuloză, substanţe minerale, magneziu calciu şi zaharuri, care întăresc organismul.

La copii fixează calciul, care duce la consolidarea sistemul osos, elimină viermişorii intestinali, ajută la formarea dentiţiei şi evitarea cariilor dentare, iar în anemii măreşte cantitatea de globule roşii prin consumul de:

Fructe – fructele de măceş din care s-au scos seminţele şi perişorii, pulverizate şi amestecate cu miere.

Ceaiul – 2 linguri de fructe zdrobite de măceş, se fierb timp de 10 minute cu litru de apă. Fructele se introduc în apă după ce a dat în clocot. După ce se răceşte, se strecoară, se îndulceşte cu miere şi se bea pe parcursul zilei. Ceaiul de măceş fiind plin de vitamine, e bine venit în sezonul rece când **virozele** bat la uşă şi funcţionează ca un calmant în caz de **insomnii, migrene, astenii nervoase şi oboseală cronică,** înlocuind chiar calmantele.

Măceşele se folosesc sub formă de *ceai, decoct, sirop, tinctură, dulceaţă, rin*, etc. care se pot administra din luna octombrie până în luna aprilie.

Decoct – 2 linguriţe de fructe zdrobite care se fierb în 500 ml apă, timp de 10 minute. După răcire, se strecoară, se îndulceşte şi se bea de-a lungul zilei. Copiii vor bea 200 – 400 ml pe zi, iar adulţii până la 750 ml pe zi. Decoctul de măceşe este eficient în tratarea **calculilor renali, tratarea rinitelor, a colitei cronice şi a hipertensiunii arteriale.**

Decoct – 1 lingură de fructe la o cană cu apă clocotită care se fierbe 10 minute, se bea 2 căni pe zi. Acest decoct este bun împotriva senzaţiei de **picioare reci.**

Sirop – se prepară din pulbere de pulpă de măceşe, fără sâmburi, peste care se pune apă clocotită şi zahăr şi

se amestecă bine la foc foarte mic. îmbunătăţeşte pofta de mâncare, favorizează dezvoltarea normală a **sistemului nervos,** previne **bolile infecţi-oase** şi complicaţiile acestora, fiind recomandat în **debilitate şi anemie** la copii.

Tinctura – dacă folosiţi tinctură, pentru copii se ia 10 picături de 3 ori pe zi, iar pentru adulţi 25 picături de 3 ori pe zi.

Vin – 2 kg măceşe, 2 kg zahăr, 5 litri apă. Se aleg măceşele coapte, după ce au fost lovite de brumă, se curăţă, se spală, se pun în borcan, iar peste ele se toarnă un sirop călduţ făcut înainte. Se acoperă borcanul cu un capac şi se lasă să macereze, cam 30 de zile. După fermentaţie, vinul se strecoară, se pune în damigeană, se astupă ermetic şi se dă la rece. După ce s-a depus drojdia pe fundul damigenei, se trage vinul în sticle, atent să nu se tulbure. Sticlele se astupă cu dopuri opărite şi se ţin la răcoare. Cu cât vinul stă mai mult cu atât vinul este mai bun.

Peste măceşele rămase după strecurare se adaugă un sirop călduţ, făcut din 2 kg zahăr şi 5 litri de apă, se lasă la fermentat ca mai înainte. Se obţine vin de bună calitate.

Vin – kg măceşe, 2 kg zahăr, 5 litri apă. Se folosesc măceşe coapte, dar fără să fie lovite de brumă. În continuare se procedează ca mai sus. Se obţine un vin bun care prin şedere îşi îmbunătăţeşte calităţile. Vinul de măceşe are acţiune **diuretică, tonic-aperitivă,** fiind indicat în afecţiunile **hepatice şi renale.**

Vin – 5 castroane de măceşe (o sită), 5 – 6 kg de zahăr, 1 cub de drojdie, 50 1 apă.

— Boli metabolice, boli ale circulaţiei sanguine

Ceaiul de măceşe protejează inima. Bolile de inimă pot beneficia de binefacerile acestor fineţe. Măceşele alături de fructele de păducel, sunt adevărate campioane în prevenirea crizelor de **angină pectorală şi infarct.**

Măceşele pot fi folosite cu succes în combaterea viciilor precum **alcoolismul** şi **tabagismul.**

— Factori obstructivi în vezică (litiază), factori

alergici, factori de mediu (umezeală)

Măceşele pot **fi** folosite **în** calmarea **crizelor de ficat** sau a **colicelor biliare,** efectul benefic fiind garantat. De aceea, după o masă copioasă, o cană de ceai de măceşe este binevenită.

Când toamna bate la uşă, iar vremea umedă creează un teren favorabil **afecţiunilor respiratorii,** măceşele intervin remarcabil în astfel de boli prin creşterea **imunităţii.** Cu o doză de măceşe, virusurile şi bacteriile nu mai au nicio şansă.

— Cosmetice chimice, lenjerie de corp din materiale sintetice

Toţi aceşti factori trebuie investigaţi medical, trebuie stabilită o dietă alimentară, iar pentru vindecare, se impune să nu se amâne urinarea, spălarea zilnică cu săpun special pentru zona genitală sau cu ceaiuri din plante, folosirea duşului în locul băii la cadă.

Tratamente naturiste

Tinctură de ienupăr – se ia pe stomacul gol, **1** linguriţă diluată cu *Vi* pahar de apă, de **4** ori pe zi, timp de 7 zile, în cazuri acute se poate lua de 6 ori pe zi, dacă nu are contraindicaţii.

Pentru a se grăbi vindecarea în paralel cu tinctură de ienupăr, se bea zilnic 1 litru decoct (fiert timp de 10 minute) de coada-calului, sau 3 căni de macerat la rece de coada-calului, iar seara, înainte de culcare, se face baie la şezut cu decoct de coada-calului şi coada-şoricelului, câte 1 mână din fiecare plantă la 5 litri apă. După baie nu se şterge, se îmbracă gros şi se stă în pat.

Infuzie de năprasnic – 1 – 2 linguriţe de plantă se lasă la macerat în 250 ml apă rece de seara până dimineaţa, se strecoară, iar planta rămasă se opăreşte cu 125 ml apă clocotită timp de 20 minute, se filtrează, se lasă la răcit, se combină cu maceratul la rece şi se bea câte 3 căni pe zi.

Produse apicole – se consumă de 2 ori pe zi câte 50 g miere amestecată cu */4 pahar de suc de lămâie.

SAREA – este un leac cu care pacienta s-a vindecat

de o **cistită** care o chinuia, dar este leac bun şi pentru alte **boli ale vezicii urinare.**

Se pun la fiert circa 3 – 4 litri de apă într-o oală, când apa dă în clocot se toarnă în ea 3 pumni de sare grunjoasă. Când aburii se mai răcesc, persoana bolnavă se aşază pe oală cu organele genitale, când apa se mai răceşte, se toarnă într-un lighean şi se face o baie de şezut. E indicat ca aburii să fie cât mai fierbinţi, dar atenţie să nu vă ardeţi.

ŢELINA – combinaţia de suc de ţelină şi morcov este un ajutor foarte puternic în tratamentul **cistitei.** Coaja ţelinei este bogată în substanţe antibiotice cu spectru larg, substanţe care fac ca rădăcina de ţelină fără să se strice un timp mai îndelungat decât alte legume. Dar cea mai importantă proprietate a acestei legume este cea de **alcalinizare** a **urinei,** ceea ce va face mai eficient tratamentul cu plante medicinale sau cu antibiotice.

Papilomatoză

ULEI DE CĂTINĂ

Uz extern – aplicaţii de 2 – 3 ori pe zi cu ulei de cătină (prin ungere cu tampon de vată) rezultatul nu se lasă aşteptat. Mai multe boli ca: gripa, colita, dependenţa de alcool, ţigări, etc. se vindecă mai repede dacă se ţine o cură cu ulei de cătină „2 picături ulei de cătină într-o linguriţă de miere de 3 ori pe zi, timp de 10 zile pe lună”.

Uleiul de cătină se administrează între 5 şi 30 de picături sau câte 3 capsule timp de 30 de zile. Cura se poate repeta de 4 ori pe an şi are proprietăţi terapeutice în administra-rea internă şi externă, deoarece măreşte **acuitatea vizuală,** luptă împotriva **ulcerului.**

Uleiul de cătină se obţine prin presarea la rece a fructelor proaspăt culese. Uleiul este prezent în compoziţia unor creme şi unguente care tratează **ulcere varicoase,** calmează arsurile, cicatrizează rănile, deoarece conţine toate substanţele necesare refacerii pielii.

Alifie de cătină – se combină praful de fructe uscate de cătină cu untură de porc sau (grăsime de pasăre sau unt) în părţi egale, la 100 g cătină uscată se adaugă 100 g

untură se amestecă până se obţine un preparat omogen, care se păstrează la frigider, în vase mici de sticlă.

Uz intern – putem beneficia în mod direct de acţiunea binefăcătoare a cătinei prin consumul de fructe întregi proaspete sau congelate.

Suc de cătină – din cătina abia culeasă, se poate prepara prin zdrobirea boabelor, un suc foarte bun, al cărui efect se face simţit dacă se bea un pahar de 3 ori pe zi.

Pulberea de cătină – este eficientă dacă se consumă câte o linguriţă de 3 ori pe zi, cu *Vi* oră înainte de masă. Efectul este sporit dacă se ţine praful sub limbă timp de aproximativ 10 minute, apoi se înghite.

Ittfuzia de cătină – se prepară din 40 g pulbere la un litru de apă. După ce a fiert 1/2 oră, se lasă la decantat încă 15 minute. Se strecoară, şi se poate bea călduţă, câte o cană, înainte de fiecare masă.

BĂTĂTURI

Pentru bătăturile uscate, se fac băi cu apă fierbinte, în care se adaugă săpun lichid şi bicarbonat de sodiu, pentru înmuierea pielii aspre, apoi se aplică comprese:

TRIFOI CU FLORI – Se taie cu o foarfecă 3 – 4 fire de trifoi cu flori. Se decupează din tifon un pătrat pe care se piui 3 linguri de plantă şi colţurile se leagă cu aţă. Tamponul se scufundă în apă clocotită timp de câteva secunde, se răceşte puţin şi se aplică pe bătătură.

LĂMÂIE – Se decupează din lămâie o bucăţică de coajă, în aşa fel ca să aibă şi un strat de miez cu suc, şi se pansează pe locul bolnav.

ALOE – O bucăţică de frunză de aloe tăiată transversal se aplică pe bătătură şi se prinde cu leucoplast.

CARTOF – Terci de cartof crud, dat pe răzătoarea cu orificii mici, se aplică pe bătătură şi se prinde cu leucoplast.

CARNE PROASPĂTĂB ătrânii aplicau pe bătături o bucăţică de carne proaspătă, pe care o prindeau cu pansament.

USTUROI – Un căţel de usturoi mai mare se coace în cenuşă fierbinte, se taie în 2 jumătăţi pe lungime şi se aplică pe locul afectat.

CEAPĂ – Coaja uscată de ceapă se macerează în oţet, timp de 2 săptămâni. Se scoate o linguriţă de coji, se storc puţin şi se aplică pe bătătură un strat de 2 – 3 mm, se prinde cu leucoplast.

BĂTĂTURĂ DUREROASĂ – pe bătătură se aplică un amestec preparat în părţi egale: de grăsime, de usturoi pisat şi pulbere de cretă sau fainã de mazăre uscată.

PANSAMENTE – Se aplică pansamente îmbibate în suc proaspăt din plantele pe care le avem la dispoziţie: laptele-cucului, păpădie, muşcată roşie, podbal, iederă, aloe, ceapă verde.

PĂDUCEL – dacă ai bătături, pune cataplasmă seara, înainte de culcare, o ţii până a doua zi. Cataplasma se face din 200 g flori şi frunze măcinate, peste care torni 250 ml apă călduţă.

ALIFIE DIN ACID SALICILIC – contra transpiraţiei picioarelor, bătăturilor, eczemelor zemuinde şi negilor.

Ingrediente: acid salicilic şi untură

Preparare: – pentru alifie cu concentraţie de 16%: 80 g de acid salicilic se dizolvă în 50 ml alcool etilic de 87 grade. Se lasă în repaus o zi. A doua zi se mixează cu 500 g untură de porc. Mixarea durează 15 minute, după care se toarnă în borcănaşe de plastic.

— Pentru alifie cu concentraţie de 20%: 100 g de acid salicilic cu 70 ml alcool şi 500 g untură de porc. După 2 – 3 zile de tratament se descojeşte pielea, atunci nu se mai foloseşte unguentul, căci provoacă rană.

— Se poate prepara unguentul şi fără diluarea salicilicului cu vreun lichid, se mixează salicilicul cu untura de porc, şi alifia este gata.

La negi se unge negul, se lipeşte cu leucoplast, pe mină se înmoaie negul în apă şi după un timp de tratament va cădea. Alifia se poate pregăti şi mai puţină.

HEMOROIZI

ALIFIE MINUNE – se fierbe carne de oaie, se lasă să

se răcească şi când seul este întărit, se culege cu lingura. Într-o cratiţă, pe foc mic, se pun o lingură de seu cu o lingură de sare fină. Se amestecă până se topeşte. Se ia cratiţa de pe foc şi se mai pune o lingură de petrol. Se lasă la sleit, apoi se unge locul bolnav.

Oricât este boala de veche, cu sângerări, se rezolvă în 3 – 4 ungeri.

ALIFIE – 1 lingură de miere de albine, 1 lingură de ulei de floarea soarelui sau de măsline, ceară de albine cât o alună, 2 cm frunză de aloe pisată, mai veche de 3 ani. Se amestecă toate ingredientele într-un vas emailat, aşezat pe foc potrivit, până se obţine un lichid omogen. Se toarnă în cutiuţe de plastic, se lasă să se răcească şi după ce se face igiena locală se unge locul afectat, până la vindecare.

CĂRĂMIDA – se înfierbântă bine o cărămidă, se înfăşoară cu o clipă peste care se toarnă spirt medicinal mai mult şi se stă pe ea cu şezutul. Se repetă şedinţa care va duce la dispariţia hemoroizilor.

TĂTĂNEASA – 1 lingură rădăcină de tătănească cu 250 ml de apă, se fierb 30 minute. Se bea 2 – 3 căni de ceai pe zi. Se foloseşte şi extern la băi.

DAFINUL – într-un litiu de apă se fierb 10 – 12 frunze de dafin timp de 5 minute. Se infuzează până ce temperatura scade la 38 grade şi se strecoară. Se fac băi de şezut, până la răcirea decoctului. Procedura se repetă de 3 – 4 ori pe săptămână.

COAJĂ DE STEJAR – se face un ceai din 20 – 30 g coajă de stejar, se fac spălături, băi şi comprese.

COAJĂ DE ALUN – 500 ml apă se pun la fiert până dă în clocot, apoi se adaugă o lingură de pulbere de coajă de alun şi se fierbe timp de 10 minute. Se bea câte î4 de cană, de 4 ori pe zi, înainte de masă. Este foarte indicat pentru varice şi ulcere varicoase

PASTĂ DIN MIERE ŞI USTUROI – 250 g de usturoi pisat se amestecă foarte bine cu 350 g de miere lichidă. Pasta se pune în borcan închis ermetic şi se lasă o săptămână în loc răcoros. Se ia câte 1 lingură din preparat de 3 ori pe zi, cu 40 minute înainte de mese, timp de

maxim **2** luni. Are efect şi asupra **varicelor.**

COADA CALULUI – se fac băi de şezut cu infuzie combinată de coada calului, pentru stoparea **hemoroizilor** sângerânzi şi pentru reducerea inflamaţiei.

CASTANUL – scoarţa castanului conţine compuşi chimici (desculină, descină) care sunt de mare ajutor în tratamentul **hemoroizilor.** Ei acţionează prin întărirea pereţilor vaselor de sânge, reducând apariţia unor noi hemoroizi. Sunt utile băile locale cu decoct de coajă de castane, compresele cu pastă făcută din apă şi pudră de scoarţă, consumarea castanelor comestibile coapte sau preparate sub formă de piure.

MORCOVUL – morcovii cruzi, daţi pe râzătoare, luaţi în cantităţi considerabile la fiecare masă, vindecă şi **hemoroizii** mai persistenţi. Morcovii se pot însoţi cu un pahar de *Decoct de ştevie* – 1 lingură de ştevie uscată la un pahar cu apă, fiartă 10 minute.

LUMÂNĂRICA – 1 lingură de flori uscate se introduc în apă fierbinte, apoi se fierb 10 minute. Se strecoară şi se bea ceaiul cald, de 2 – 4 ori pe zi. Se îndulceşte numai cu miere, celelalte dau constipaţie. Sângerarea dispare în 2 – 5 zile, iar boala în 10 – 15 zile. Acest procedeu este un remediu folosit în Urali şi are un efect total, chiar şi în cazurile avansate de **hemoroizi.**

COLESTEROL

LĂMÂIA se pune într-un borcan 1 ceaşcă de zeamă de lămâie, 1 ceaşcă de miere de albine polifloră şi 8 – 10 căţei de usturoi pisaţi. Se ţine la frigider 3 – 4 zile. Seara, se pune câte 1 lingură din compoziţie, într-un pahar cu apă caldă şi se bea. Când se termină toată compoziţia, se face pauză o săptămână, apoi se repetă încă o doză. Rezultatul e garantat, pentru scăderea **colesterolului.**

CEAI DE VENTRILICĂ – 1 linguriţă cu vârf de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă să stea puţin, apoi se strecoară şi se bea 2 ceşti pe zi. De asemenea, folosiţi în meniul zilnic: usturoi, ceapă, fasole, mazăre verde, morcovi, ţelină şi alte alimente bogate în la potasiu şi vitamina C. Toate acestea reduc substanţial nivelul de

colesterol.

Aceeaşi acţiune o are şi **uleiul de măsline** presat la rece, ca şi uleiul de nucă, care se poate bea în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, 1 linguriţă, după care sugeţi o felie de lămâie. Cu această reţetă pacienta a scăzut colesterolul de la 285 la 177.

MUŞTAR – de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de masă, câte 1 linguriţă cu boabe de muştar, cu apă fără să se zdrobească, pentru **colesterol mare,** în 3 luni revine la normal.

CEAPA ROŞIE – o bolnavă care s-a confruntat multă vreme cu valori crescute ale **colesterolului** (îi vâjâiau urechile, avea puncte de grăsime la ochi şi pe faţă), reuşind să revină la normal cu următoarea reţetă:

1. 500 g *ceapă roşie* tocată mărunt sau dată prin maşina de tocat, se amestecă cu 1 litru de vin alb, se pune la macerat 2 zile.
2. 250 g *rădăcini de pătrunjel* şi 2 legături de pătrunjel verde, tocate mărunt, se amestecă tot cu 1 litru de vin, se pun la fiert, la foc mic, până rămân 500 ml de lichid. Se amestecă aceste compoziţii şi se pun la macerat 7 zile, se amestecă zilnic. După 7 zile, se strecoară şi se amestecă cu 150 g de miere polifloră, se păstrează la rece. Lichidul este foarte bun la gust şi aromat. Se ia 3 linguri pe zi, înainte cu */2 de oră înainte de mesele principale. Reţeta este ieftină şi foarte bună, faţă de medicamentele pe care a dat foarte mulţi (o grămadă) bani. A băut şi ceai de anghinare, dar rezultatele nu au fost vizibile. Reţeta se poate face de 2 ori pe an.

SFECLA ROŞIE – se taie frunzele şi vârful, se spală, se scobeşte şi se pune sucul de la 2 lămâi. După 4 ore se bea câte 1 linguriţă zilnic, înainte de mesele principale, timp de 20 de zile. Sfecla se înlocuieşte doar când se învecheşte, iar sucul se stoarce când este nevoie. Se poate asocia cu pulbere de usturoi, cu ulei de peşte, 1 linguriţă zilnic, pentru atunci când **colesterolul este mare.**

ANGHINAREA – puţine remedii, alopate sau naturale, se pot compara cu această plantă, atunci când este vorba

de reducerea cantităţii de colesterol din sânge. Anghinarea acţionează direct la nivelul ficatului, reglând secreţia de colesterol, influenţând digestia, şi metabolismul grăsimilor pe care le ingerăm din hrană. În urma curei cu anghinare, creşte **proporţia** de **colesterol bun** (HDL) şi scade **proporţia** de **colesterol rău** (LDL). O cercetare făcută pe un număr de 140 de pacienţi a arătat că o cantitate de doar 0, 5 g de extract uscat, administrat zilnic, duce într-o lună la o scădere cu **18% a scăderii colesterolului total.** Aceste efecte se obţin fără niciun fel de efect asupra sistemului nervos, ficatului sau a rinichilor, ca în cazul medicamentelor de sinteză pentru reglarea colesterolului.

COENZIMA **Q10 + L-carnitină şi acid alfa lipoic** – este un supliment alimentar ce conţine elemente esenţiale pentru metabolismul energetic celular, asigurând energia necesară celulelor mari consumatoare de energie (musculare, nervoase, hepatice şi cardia-ce). Q10 este energizantă şi antioxidantă, **tonifică inima,** stimulează sistemul imunitar şi **scade colesterolul.** Forma hidrosolubilă a Q10 asigură o biodisponibilitate de 3 ori mai mare decât Q10 obişnuită.

Lrcarnitina arde grăsimile, transformându-le în energie, scade greutatea corporală şi reduce febra musculară, la sportivi.

Acidul alfa-lipoic este antioxidantul ideal, care acţionează în toate ţesuturile. El transformă mă glucidele în energie, scade **glicemia** şi diminuează complicaţiile sale. Este detoxifiant şi elimină ionii metalici în exces.

Produsul fortifică aparatul **cardiovascular,** previne complicaţiile glicemiei crescute, creşte energia şi vitalitatea unui organism mai puternic şi mai sănătos şi întârzie procesele naturale de îmbătrânire.

CĂPŞUNILE – un studiu recent făcut de cercetătorii de la Universitatea din Toronto au scos la iveală efectul benefic pe care îl au căpşunele asupra nivelului de colesterol. Cum se explică? Acidul ascorbic, lecitina, pectina şi antioxidanţii fac din căpşună un adevărat „controlor” al nivelului de **colesterol** din sânge. Aceste

substanţe ameliorează circulaţia sângelui şi îmbunătăţesc musculatura inimii.

VIN DE ROZMARIN – 40 g flori de rozmarin macerate 4 zile cu un litru de vin roşu, se bea în fiecare zi 2 păhărele, timp de 20 de zile, pentru colesterol mare.

CEAIUL NEGRU – conţine cofeină, are conţinut ridicat de antioxidanţi, vitamine şi minerale, protejează organismul de boli, previne **cancerul** şi **bolile cardio-vasculare,** contribuie la scăderea numărului de **trigliceride** din sânge şi ajută la reducerea grăsimii din organism. O cană de ceai negru, băută zilnic, previne şi vindecă **ateroscleroza.**

OVĂZUL – conţine beta-glucan, o fibră vegetală ce scade lipo-proteina care se poate depune, antioxidanţi care ne protejează de ateroscleroză, întărind vasele arterelor. Ovăzul reduce **colesterolul** – 3 grame de ovăz pe zi reduce colesterolul cu până la 10%, reduce riscul apariţiei bolilor de inimă. Se mănâncă fie terci, fie cu iaurt dietetic.

MIGDALELE – reduc colesterolul, stabilizează nivelul zahărului din sânge. 60 de grame pe zi reduc cu 9% nivelul zahărului în sânge. Reduce colesterolul negativ **(LDL),** creşte pe cel pozitiv **(HDL).** Se mănâncă prăjite, cu sare sau glazurate.

SOIA – izoflavonele din soia scad **colesterolul,** măresc densitatea **oaselor** (şi le întăresc). 30 g pe zi au întărit oasele femeilor cu **osteoporoză**, crescând nivelul de osteocalcină. A scăzut cu 5, 5% colesterolul negativ, crescându-l pe cel pozitiv cu 3, 7%. Se mănâncă de 3 ori pe săptămână, boabe proaspete sau din conserve.

Tratamentul **hipertensiunii** la pacienţii cu un colesterol de peste 200 mg/dl se poate realiza cu ajutorul Tincturii Colesterol, Capsulelor Colesterol şi Ceaiul Colesterol.

Când colesterolul „rău” **(LDL)** depăşeşte valoarea de **130/dl**, inima începe să se resimtă. Iată de ce merită încercat un tratament cu plante medicinale care favorizează inetabolizarea colesterolului la nivel hepatic, scade absorbţia grăsimilor din intestin, dizolvă depozitele

de colesterol şi de lipide, fără să lezeze celula hepatică. În lupta cu colesterolul „rău” poţi să te bazezi pe remedii din farmacia naturii cu:

Ceaiul – Colesterol are în componenţă ceaiul verde, sulfmă, păpădie, rozmarin, măceş, urzică, coada calului, şi ulei esenţial de lămâie. Se poate bea în hipertensiune însoţită de valori mari ale colesterolului, împreună cu capsulele sau tinctură

Capsulele – Colesterol au în componenţă rostopasca, păpădia, extractul de frunze de măslin, anghinare. Cutia are 60 comprimate la preţul de aproximativ 25 lei.

Tinctură – Colesterol cu extract de frunze de măslin, frunze de anghinare, rostopască şi usturoi. Preţul unui flacon este de aproximativ 13 lei

Rostopasca – creşte secreţia enzimelor (lipazei şi amilazei) pancreatice, care este responsabilă de digestia grăsimilor, contribuind la scăderea nivelului de colesterol rău şi a lipidelor, prin transformarea lor în acizi biliari.

Păpădia – conţine aminoacizi, carotenoide, substanţe minerale (potasiu), şi vitamine. Este o plantă cu proprietăţi hipotensoare, depurative, diuretice şi laxative, realizând astfel eliminarea din organism a **colesterolului** şi a deşeurilor metabolice.

Păpădia reduce biosinteza de colesterol în organism, stimulează buna funcţional e a ficatului şi vezicii biliare, favorizând digestia grăsimilor.

Frunzele de măslin – scad colesterolul „rău” (LDL), cresc colesterolul „bun”.

(HDL) dizolvă **grăsimile,** ajută la neutralizarea radicalilor liberi (efect antioxidant), având un rol important în protejarea pereţilor vasculari. Aceste proprietăţi le conferă eficienţa în tratarea bolilor coronariene, a hipertensiunii şi a aterosclerozei.

Anghinarea – conţine compuşi sterolici care au o puternică acţiune de scădere a nivelului de colesterol sanguin. Se poate administra tinctură timp de 1 – 2 luni, câte 20 – 40 picături de 3 ori/zi.

Alimente care pot fi considerate adevărate **remedii**

populare:

Usturoiul – 3 – 4 căţei de usturoi pe zi normalizează colesterolul. Medicina a confirmat că usturoiul poate reduce nivelul grăsimii din sânge cu 5%.

Oţetul de mere şi miere – să bei înainte de mese un pahar de apă călduţă în care se pun 1 linguriţă de oţet de mere şi 1 linguriţă de miere. Acest remediu face minuni şi în caz de **anemie.**

Sucul de roşii – se bea în fiecare dimineaţă un pahar de suc. Adaugă şi câteva picături de ulei de măsline extravirgin.

Mărul – conţine o pectină importantă în eliminarea sărurilor biliare care intervin în fabricarea colesterolului de că ţie organism. Studiile efectuate la Universitatea din Tou-louse au arătat că mâncând 2 mere pe zi, putem reduce nivelul colesterolului şi putem ameliora raportul între colesterolul „bun" şi cel „rău". Rezultatele sunt şi mai bune dacă mănânci merele cu coajă cu tot.

Vinetele – conţin substanţe care scad valorile colesterolului. Se recomandă coacerea lor în coajă, pe foc ca pentru salata de vinete.

Peştele gras – Sardelele la cutie sunt un aliment-medicament. Conţin 30 de acizi graşi, dar cu toate astea nivelul de colesterol este inferior celor din ouă şi came.

150 g de sardele pe zi acoperă necesarul de proteine, de vitaminele şi E.

Morcovul crud – Un studiu american, arată că 2 morcovi cruzi pe zi (200 g) sunt suficienţi pentru diminuarea nivelului de colesterol „rău" cu 10 – 20% la persoanele cu hipercolesterolemie, la ceilalţi asigură menţinerea colesterolului la cote normale.

CIULINUL – creşte la marginea culturilor, are proprietăţi curative deosebite. Are floarea roz-alb (asemănătoare cu ghimpele albastru pentru stomac). Ciulinul conţine silimarină, o substanţă care protejează **ficatul, stimulează digestia şi reduce colesterolul „rău"**. În acest sens este foarte util ceaiul de ciulin: pui la infuzat 1 linguriţă cu fructe de ciulin într-o cană cu apă

fiartă. După 10 minute poţi bea ceaiul călduţ, cu înghiţituri mici, pe stomacul gol, de 3 ori pe zi.

ULEI DE MĂSLINE – se consumă măcar de 2 ori pe săptămână măsline şi

Pastă de măsline – 100 g de măsline fără sâmburi se pasează cu mixărul, se amestecă cu 1 linguriţă de suc de lămâie 1 linguriţă de ulei, 2 – 3 căţei de usturoi pisaţi şi puţin praf de busuioc sau cimbru. Rezultă o pastă ca un pateu, se poate păstra la frigider 3 zile şi se consumă unsă pe pâine, ca umplutură la ciuperci, etc. la micul dejun sau cină.

Măslinele şi pasta, le înlocuim cu ulei virgin sau extravirgin de măsline presat la rece, sunt cele mai sănătoase feluri de ulei măsline, fiind obţinute prin presare la rece şi păstrând aroma naturală a fructului. Diferenţa dintre uleiul virgin şi cel extravirgin este că cel extravirgin are aciditate mai mică de 0, 8%. Cercetătorii au demonstrat că folosirea uleiului presat la rece, creşte nivelului **colesterolului bun HDL,** care previne oxidarea şi depunerea grăsimilor pe artere. Mai mult, uleiul de măsline reduce **nivelul total al colesterolului** din organism, fiind printre cele mai puternice remedii naturale, aflate la îndemâna celor care au probleme cu valorile ridicate ale colesterolului şi ale **trigliceridelor.**

Homocisteina (sau noul colesterol)

O toxină celulară mai puţin cunoscută ne subminează grav sănătatea. Însă există metode de a acţiona contra ei, în primul rând: Vitaminele B

Homocisteina provine din alimentele fără vitamine, însă nici alimentaţia echilibrată nu ne protejează. Vina o poartă:

— Iradierea fructelor şi legumelor ca să nu se strice

— Durata mare a transportului (cele din import)

— Sărăcirea solului

— Cerealele măcinate pierd până la 60% din vitamina B6

— Preparatele fast care sunt făcute ca hrană „moartă”.

Bolile favorizate de homocisteină sunt:

Accidentul vascular cerebral – valorile crescute ale homocisteinei indică un risc major de AVE, dacă sunt reduse în limite normale, pericolul se diminuează cu 82%.

Parkinson – homocisteina distruge ireversibil anumiţi receptori din creier, ceea ce favorizează apariţia maladiei *Parkinson.*

Demenţa senilă – când valoarea homocisteinei depăşeşte 14 micromoli pe litru, se dublează riscul de apariţie a maladiei *Alzheimer.*

Neurastenia – o creştere minimă a nivelului homocisteinei poate duce la tulburări ale activităţii cerebrale, dereglând echilibrul psihic şi provocând stări de epuizare.

Tulburări de somn – excesul de homocisteină perturbă la nivelul creierului secreţia de neurotransmiţători, în special pe cea a seretoninei. Persoana devine agitată, irascibilă, adoarme greu şi are întreruperi de somn în cursul nopţii.

Ateroscleroza – chiar şi o creştere uşoară a nivelului de homocisteină sporeşte de 3 – 4 ori riscul de formare a ateroamelor. Dacă valoarea creşte numai cu 5 micromoli pe litru, pericolul de deteriorare a vaselor de sânge este cu 80% mai mare la femei şi cu 60% la bărbaţi.

Infarct – surplusul de homocisteină sporeşte riscul de infarct miocardic cu până la 70%. În schimb femeile care îşi asigură un aport masiv de acid folic şi vitamina B6, reduc riscul de infarct la jumătate.

Depresia – lipsa vitaminei B12 dublează pericolul de declanşare a unei depresii la femeile în vârstă. Şi carenţa de acid folic provoacă o stare de deprimare profundă, care afectează totodată capacitatea de concentrare şi memorare.

Malformaţii congenitale – deficienţele canalului medular la nou-născuţi (ex. spina bifida) se numără printre cele mai frecvente malformaţii congenitale (1 la 1.000 de naşteri). Prin administrarea zilnică a 400 micrograme de acid folic în timpul sarcinii, pot preveni 5070% din

malformaţiile congenitale.

Osteoporoza – potrivit unui studiu al cercetărilor din Boston, frecvenţa fracturilor de col femural este mai mare la femeile aflate la menopauză care au un nivel ridicat de homocisteină.

Tromboza – homocisteina lezează pereţii vaselor de sânge, favorizează depunerile de colesterol „rău" (LDL) şi sporeşte riscul de obturare a vaselor. La 1/5 din pacientele cu troinbză, homocisteina depăşeşte limita normală. Dacă într-o venă de la picior se desprinde un cheag de sânge, se poate ajunge la temuta embolie pulmonară.

Diabet – bolnavii de diabet sunt deosebit de sensibili la creşterea nivelului de homocisteină. Le este afectat sistemul nervos şi se produc tulburări ale circulaţiei periferice, cum este aşa numitul „picior diabetic".

Colopatii – 80% dintre suferinzii de boala Croim sau de colită ulcero-hemoragică au deficit de acid folic.

Cancer de sân – femeile aflate în premenopauză, care ingerează cantităţi foarte mici de vitamina B12, prezintă un risc major de carcinom mamar.

Cancer de colon – cu cât este mai mare cantitatea de vitamină **B6** prezentă în sânge, cu atât se diminuează riscul cancerului de colon. Studiile ştiinţifice dovedesc că el se reduce cu până la 49%.

GURA ŞI BOLILE EL Afte bucale

Trebuie să vă preocupaţi mai mult de creşterea imunităţii organismului. Un organism cu imunitate scăzută, anemic, lipsit de vitaminele, enzimele şi microelementele necesare creşterii şi dezvoltării normale este mai vulnerabil faţă de boli, se va îmbolnăvi mai uşor şi mai des. *Nu degeaba se spune că: „Suntem atât de sănătoşi pe cât de sănătos ne este sistemul imunitar".* Căutaţi ca organismul să nu ducă lipsă de: provitamina A (betacaro-roten), vitamina C (vitamina imunităţii), vitamina E, seleniu, zinc, acizi graşi Omega 3 şi Omega 6, probiotice, lemn-dulce, resveratrol, fibrele alimentare, Spirulin, Extravit M, şi Flavovit C. Pentru altele bucale consumaţi cât mai multe lichide, în special apă bună de

izvor. Faceţi din când în când gargară cu bicarbonat de sodiu, seara înainte de culcare, pentru a crea un pH neutru în **cavitatea bucală.**

PROPOLIS – Pe o linguriţă de zahăr se pun 10 picături de propolis şi se ţine zahărul în gură până se dizolvă. Se administrează de 3 – 4 ori pe zi. Tratamentul poate fi făcut şi preventiv, poate fi administrat şi în **afecţiuni ale gâtului.** Se poate folosi şi miere de albine naturală în caz că nu avem propolis.

DAFINUL – durerile de gât trec mai repede dacă se face gargară cu apă clocotită în care s-au pus câteva frunze de dafin.

GLICERINA boraxată cu propolis – se găseşte în farmacii. Seara, înainte de culcare, după spălarea danturii, se freacă bine dantura, limba, gingiile cu beţişoare cu vată şi după 2 – 3 zile dispar **aftele bucale** care se produc din cauza alimentelor şi băuturilor acide ce creează în cavitatea bucală un mediu puternic acid (pH acid).

GEL CU SAL VIE şi propolis – se găseşte în farmaciile naturiste, produs de Tis-Fannaceutic S.A. Bucureşti. Se va unge toată **cavitatea bucală,** seara, înainte de culcare. Nu se consuma nimic după aplicarea gelului.

LĂMÂIE, PIPER ŞI MIERE – câte 14 linguriţă de miere! 4 linguriţă zeamă de lămâie proaspătă şi un vârf de cuţit de piper de Cayenne, se amestecă bine. Se ia timp de 3 zile, câte 1 lingură de amestec de 5 ori pe zi. Se lasă să se topească încet în gură.

Când începe să usture în gât, această combinaţie poate fi de folos. Acidul din lămâie contractă ţesutul inflamat şi îl protejează cu vitamina C. Capsacina din piper grăbeşte procesul de vindecare, iar mierea are un efect antibacterian. Toate au efect în **durerile din gât şi răguşeală.**

ALBUŞ DE OU – o altă suferinţă, a bolnavei care s-a vindecat de fibrom uterin, vezi la **„fibrom uterin III”,** avută şi vindecată de aceiaşi bolnavă, a fost herpesul. Toată tine-reţea ei a fost terorizată de apariţia de 3 – 4 ori

pe an a **herpesului la gură,** care o desfigura şi o chinuia câte 2 – 3 săptămâni. Cu 2 ani în urmă a folosit următorul procedeu: a bătut puţin un albuş de ou şi a uns locul respectiv de 6 – 7 ori pe zi. Albuşul l-a ţinut la frigider într-o ceaşcă. Până seara herpesul s-a diminuat şi în 3 zile s-a vindecat. De atunci nu i-a mai apărut. Acest procedeu ar putea fi bun şi pentru alte feluri de herpes.

NESSUL – într-o linguriţă se pune o picătură de apă, se presară cafea solubilă şi se freacă cu degetul până se obţine o pastă. Aceasta se aplică pe locul unde se află **herpesul** 3 zile, seara şi dimineaţa. Se va forma o crustă tare care va cădea în câteva zile. E semnul că tratamentul şi-a făcut efectul.

BICARBONAT – se ia pansamente sterile care se înmoaie în apă plată, apoi în bicarbonat de sodiu şi se şterge gura pe dinăuntru în fiecare zi. Iar ca vindecarea pentru **aftele bucale** să fie mai sigură, se înghit şi 2 pastile de cărbune medicinal pentru a se elimina toxinele din stomac.

MUŞEŢEL – pentru tratarea **abceselor dentare** se utilizează decoctul de muşeţel., iar cu ceai de muşeţel se tratează **stomatita.**

PELIN – infuzie din V2 linguriţă de pelin la o ceaşcă de apă, combate limba încă! cată şi **mirosul neplăcut**. De **3** ori pe zi se dizolvă **1 – 2** linguriţe de suc de pelin se dizolvă în **75** ml apă, se tamponează **rănile,** după masă, timp de **2** săptămâni. Sucul de pelin se poate folosi şi în durerile de cap, insomnii.

Glanda salivară

GĂLBENELE – se pun comprese cu flori de gălbenele pe mandibulă, se face gargară cu infuzie de gălbenele, se bea 3 căni pe zi.

DRĂGAICA – (sânzâienele) – 1 linguriţă de plantă la o cană de apă se face infuzie de drăgaică, contra **pietrelor la glanda salivară.** Este bun ceaiul de drăgaică, băut câteva zile (după 4 zile cade piatra). Se bea zilnic 2 – 3 căni de infuzie.

Ceaiul de drăgaica este bună şi în **cancer la limbă,**

laringe, nodul în cerul gurii.

DAFIN – 5 g de foi de dafin se pun într-o *Vi* litru de apă care a dat în clocot, apoi se micşorează focul şi se mai lasă **5** minute să fiarbă, se trage vasul de pe foc şi se lasă la macerat 12 ore cu frunze cu tot. Se bea lichidul din oră în oră câte 1 lingură, până se termină (nu mai mult) şi în acest timp nu se mănâncă decât suc de morcovi.

Pentru copii se dă câte o linguriţă din oră în oră, dar numai dacă au leucemie, altfel se produce hemoragie internă.

Reţeta poate fi urmată şi de persoanele sănătoase o dată pe an pentru purificarea limfei. Această reţetă se foloseşte pentru **Leucemie limfatică.**

Laringită

Printre cauzele laringitei se numără infecţia tractului respirator, iritarea corzilor vocale, sinuzita, refluxul gastro-esofagian şi alergiile. Chiar şi vorbitul excesiv şi fumul de ţigară duc la iritarea corzilor vocale. În acest caz este esenţial repausul vocal, urmat de odihna la pat la temperatura camerei de 22 grade. Cele mai la îndemână simt inhalaţiile de *uleiuri* de: cimbru, mentă, muguri de plop sau scoarţă de salcie. Aerosolii cu eucalipt, uleiul de lavandă şi cuişoare, administrarea de antiinflamatorii sau de antibiotice naturale sunt foarte eficiente.

Sunt interzise condimentele, mâncărurile acide, nucile, seminţele uscate, băuturile carbogazoase, cafeaua, alcoolul, fumatul, forţarea corzilor vocale prin ridicarea tonului sau vorbitul excesiv, alimentele prea reci sau prea fierbinţi inflamează zona afectată.

Sunt recomandate alimentele moi, semilichide, lichide, călduţe.

Dacă infecţia nu e tratată la timp, laringita poate degenera în insuficienţă respiratorie, tuse care debutează pe timp de noapte. În plus infecţia se poate extinde şi la alte organe.

Organismul este predispus la otită, laringo-traheo-bronşită, sinuzită, bronho-pneumonie sau meningită.

Candidoză bucală, stomatită

Unele specii de ciuperci din genul Candida pot produce diferite infecţii (candidoze), dar dintre cele 10 specii de Candida cunoscute, cea mai frecventă este Candida albicans, întâlnită la nivelul cavităţii bucale, al intestinelor sau organelor genitale. În condiţii de scădere a rezistenţei organismului la infecţii **(sistem imunitar slăbit),** la copii, bătrâni, în boli cronice, la diabetici ori în tratament cu antibiotice şi hormoni. Foarte neplăcută şi supărătoare, prin semnele şi simptomele caracteristice (limbă încă! cată, albicioasă, gingii roşii inflamate şi dureroase, etc.) candidoza bucală este tratată, după caz, prin aplicaţii locale sau pe cale internă cu *Stamicin, Nizoral, Nistaâin, Ciot rima zoi,* însă de multe ori asocierea unui tratament naturist complementar este indispensabilă şi contribuie hotărâtor la o vindecare rapidă.

Tratamente naturiste

Plantele antifungice – echinacea, usturoiul, muşeţelul, balsamul de lămâie, cimbrul, gălbenelele şi stimulenţii imunităţii, precum Astragalus şi Reishi.

Iaurt natural – este bine să mâncaţi zilnic o porţie de iaurt natural pentru a menţine echilibrul de bacterii benefice (probiotice) în intestine, echilibru care poate preveni răspândirea infecţiei cu Candida.

Infuzie de gălbenele, muşeţel şi soc – 2 linguriţe la o ceaşcă de 4 ori pe zi. Sau uleiuri esenţiale de arbore de ceai, smirnă ori levănţică, administrate atât pe cale:

Internă: se ia 2 – 3 picături diluate în apă, de 3 ori pe zi, cât şi prin realizarea unor soluţii: 56 picături la ceaşca de apă destinate *clătirii emit am bucale şi gargarismelor*.

Obligeana – (pulbere) se mestecă se înghit, zilnic 2 – 3 linguriţe timp de 2 săptămâni.

În cazul *stomatitei*, care poate apărea ca:

Infecţie banală – prin exacerbarea florei obişnuite, favorizate de tartrul dentar, de iritaţii produse de nicotină, alcool, unele substanţe chimice, condimente iritante o igienă bucală necorespunzătoare.

Stomatite infecţioase – care pot fi produse de viruşi

(stomatită aftoasă, herpetică) de ciuperci (Oidium albicans).

În cazul stomatitelor regimul alimentar este absolut necesar, se vor consuma lichide şi mâncăruri uşoare şi neiritante. Cavitatea bucală se clăteşte cu infuzie de muşeţel, coada calului, salvie, turiţă mare. Alte plante ca: gălbenelele, frunzele de zmeur, cuişoarele şi muşeţelul sunt destinate spălăturilor bucale. Se poate administra zilnic şi o tabletă de vitamina C şi zinc.

BICARBONATUL DE SODIU – vindecă **candidozele bucale, vaginale, la unghii-le de la picioare,** este bun şi împotriva **ciupercii Candida.**

Un doctor din Italia a descoperit că temutul cancer este dat de ciuperca Candida, care se dezvoltă în condiţii favorabile (mediu acid, din cauza alimentaţiei), iar metastazele ar fi de fapt aglomerări formate din celulele ciupercii. Un efect îl are tratamentul, în acest sens, cu bicarbonat de sodiu pe cale internă, sau o informaţie apărută pe internet.

O limonadă pe zi! – seara se fierbe o lămâie întreagă, se spală bine, cu 1 litru de apă, timp de un minut. Se lasă la răcit acoperită până dimineaţa, când se scoate coaja. Apoi, se stoarce lămâia toată, se adaugă 1 linguriţă de bicarbonat de sodiu şi miere de albine după gust. Această limonadă se bea pe parcursul zilei, se face zi de zi

ARTICULAŢII **întărirea oaselor**

MĂRARUL – seminţele de mărar au cea mai mare concentraţie de calciu din tot rangul vegetal. O linguriţă de seminţe de mărar conţine mai mult calciu decât 1 cană de lapte. Tinctura de mărar **înlătură durerea** şi stimulează **regenerarea ţesutului cartilaginos.**

Tinctura de mărar – 100 ml de alcool de 50 grade şi 3 linguriţe de pulbere de mărar, se lasă la macerat 9 zile, după care se filtrează. Se ia câte 1 linguriţă dizolvată în 100 ml de apă, de 3 ori pe zi timp de 21 de zile.

COJI DE OUĂ – luăm un borcan în care punem 4 coji de ouă fierte, din care s-au scos pieliţele, se adaugă 2 lămâi de mărime mijlocie, se lasă la macerat timp de 3 zile,

apoi se filtrează prin tifon şi se adaugă aceiaşi cantitate de miere. Se ia 1 – 3 linguriţe pe zi înainte de mese şi alte 3 – 4 linguriţe, după mese.

COADA CALULUI – Conţine acid silicic, din care 10 – 20% în formă solubilă, ceea ce o face interesantă în tratamentul hipocaleemiei.

Pudra – obţinută prin măcinarea plantei se poate lua sublingual, câte un vârf de cuţit, de 3 – 4 ori pe zi.

Decoct – 1 linguriţă de plantă la 1 cană de apă, se fierbe 15 minute, din care se bea 25 căni pe zi, în funcţie de gravitatea bolii.

Artrite, reumatism

SALCIA – un studiu german făcut în anul 2008, pe pacienţi cu **osteoartrită,** a demonstrat eficienţa scoarţei de salcie în **afecţiunile reumatice.** Pacienţii care au luat

Extract de salcie între 800 – 1200 mg pe zi au înregistrat, după 2 săptămâni de tratament dispariţia sau diminuarea durerilor, mărirea mobilităţii articulare, dispariţia unor simptome neplăcute, cum ar fi senzaţia de arsură sau usturime la nivelul încheieturi lor, sensibilitatea dureroasă la frig sau umezeală, incapacitatea de a folosi membrele la anumite tipuri de efort.

Difuzie din coajă de salcie – coaja de salcie este o bogată sursă de salicină, care odată pătrunsă în organism se transformă în acid salicilic, principiul activ din aspirina sintetică. Peste 10 g de plantă uscată şi mărunţită se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se bea cât mai fierbinte. Se recomandă 3 căni pe zi. Ceaiul de coajă de salcie nu generează efecte secundare specifice aspirinei din comerţ, care irită mucoasa stomacală.

Băi cu coajă de salcie – se aleg rămurele tinere, cele care sunt cât mai subţiri şi se taie în bucăţi de aproximativ 5 – 10 cm. Se prepară o fiertură din 500 g plantă, la 5 litri de apă, în care se adaugă un pumn de sare grunjoasă (de mărături). Se pot face băi locale, la picioare sau fiertura poate fi turnată în apa din cadă. Aceleaşi efecte le are şi răchita.

Precizarea farmacistului: „Rămurelele de salcie pot fi recoltate şi acum, în pragul iernii, când au acumulat o concentraţie mai mare de salicină. Pentru băi se folosesc crenguţele cu totul, fără a le descoji”.

ASPIRINA ORGANICĂ – la noi în ţară medicul specialist în geriatrie şi fitoterapie Laura Puiu a folosit cu mult succes, la pacienţii cu diferite **forme de reumatism,** schema următoare: în fiecare lună, le-a administrat bolnavilor reumatici *o cură de 7 – 10 zile, în* care aceştia au luat *câte 3 capsule de aspirină organică* După aceea, au făcut *pauză 20* **de zile,** apoi au reluat tratamentul. Deja de la a doua, a treia cură, durerile sau ameliorat mult, episoadele inflamatorii au dispărut şi elasticitatea articulară s-a dovedit a fi mai bună. În cazurile cu **dureri foarte puternice,** cui ele cu aspirină organică sunt de 20 de zile, urmate de alte 10 zile de pauză. Deocamdată, acest produs vegetal se dovedeşte a fi cel mai bun antiinflamator şi calmant natural cunoscut al durerilor reumatice.

LĂMAIA – 2 lămâi se toacă mărunt cu totul, litru alcool, 12 – 14 aspirine. Se pune totul în borcan, se lasă 4 – 5 zile la macerat, se agită zilnic. Se ung **zonele dureroase** în caz de **reumatism.**

HREAN – este leac pentru **boli de reumatism.** Se pun 4 rădăcini de hrean rase şi 1/2 litru de spirt medicinal. După 10 zile lichidul obţinut se poate folosi la frecţii pe locurile dureroase.

SPIRT MEDICINAL – *Vi* litru spirt medicinal, 2 linguriţe de sare de lămâie, 2 linguriţe de sare fină de bucătărie, se amestecă, se lasă la macerat 7 – 10 zile şi se agită zilnic. Se fac Erecţii uşoare la locul durerii şi se lasă să se usuce. Putem să facem frecţii şi de 2 ori pe zi. Se pot pune şi comprese pe locurile dureroase şi le lăsăm să se usuce. După ce simţim o îmbunătăţire, putem să le reducem la 2 – 3 zile pe săptămână. Este o **reţetă minune contra reumatismului.**

FOI DE DAFIN – unguentul cu frunze de dafin te ajută să calmezi **durerile intense ale articulaţiilor.** Se prepară din 200 g frunze de dafin, care se lasă la macerat

24 de ore cu 200 ml de apă. În această soluţie, se adaugă 150 g osânză de porc, pentru a obţine o cremă. Amestecul se lasă să fiarbă timp de 4 ore la foc mic după tehnica bain-marie. Când e gata se strecoară amestecul prin tifon, se amestecă bine până se omogenizează şi dobândeşte consistenţa unei creme. Seara masezi locurile dureroase şi stai la căldură.

NUCUL – 1 kg muguri de nuci, 250 g oţet, 250 ml spirt medicinal şi 1 mână bună de sare grunjoasă. Se amestecă şi se lasă la macerat la căldură. Se ung locurile dureroase şi se masează. Este un **leac pentru reumatism.**

ARDEIUL IUTE – pui un pachet de unt la topit în cratiţă, când devine lichid îl torni fierbinte în alt vas şi adaugi în el 5 linguri de ardei iute măcinat, amesteci bine şi mai laşi, să mai fiarbă un minut. Strecori unguentul cât e cald şi se păstrează la frigider. Se ung şi se masează **articulaţiile dureroase,** până când pătrunde în piele.

Tinctură – 20 g ardei iute roşu, uscat şi mărunţit, 100 ml alcool alimentar de 70 grade. Se pun în borcan şi se lasă la macerat 10 zile, timp în care se agită de 3 ori pe zi. După aceasta, se filtrează şi se pune la decantat încă 6 zile. În final, se filtrează şi se pune în sticluţe închise la culoare. Se ia 20 de picături, dizolvate în apă, de 2 ori pe zi seara şi dimineaţa, se foloseşte pentru **articulaţii dureroase.**

Priştiinţe cu ardei iute – se toarnă tinctură pe o bucată de tifon sau pânză, se pune compresa pe locul dureros cam 30 de minute. Aplicate de 2 ori pe zi compresele pun sângele în mişcare şi au imediat **efecte antireumatice.** Dacă pielea se irită şi ustură, după comprese, unge pielea cu cremă de gălbenele.

DAFIN – Se încălzeşte locul dureros cu căldură uscată, timp de 6 – 8 minute, se unge cu iod şi se aplică o compresă cu ulei de dafin pentru 2 ore, sau se freacă 10 minute locul afectat de **dureri** cu ulei de dafin încălzit puţin.

Ulei de dafin – se râşnesc sau se sfărâmă 10 g de

frunze de dafin, se amestecă cu un pahar de ulei vegetal nerafinat (de in porumb sau floarea-soarelui), cu unt de casă sau cu osânză topită, se pune la macerat timp de o săptămână la întuneric, apoi se strecoară.

O metodă mai *rapidă,* se ţine castronelul cu 500 ml ulei şi 90 frunzuliţe sfărâmate, acoperit cu capac, pe baie de aburi timp de 3 ore.

ARNICA – Florile au în conţinutul lor amicină, alcooli triterpenici, colină şi coloranţi carotinoizi. Planta poate fi folosită pe cale orală sub formă de infuzie, pulbere sau comprimate, cât şi extern, sub formă de frecţii pentru **dureri,** singură sau în combinaţie cu rozmarin sau camfor. Amica se foloseşte în tratarea artritei. **Artrita** se manifestă prin înroşirea şi umflarea **articulaţiilor,** dar şi prin durere şi căldură locală.

BRUSTURE – rădăcina de brusture conţine vitamine din complexul B, săruri de potasiu, insulină, ulei volatil, tanin şi un compus antibiotic la fel ca penicilina.

Infuzia sau decoctul – de brusture elimină din timp **durerile reumatice.**

Macerat – se zdrobesc frunze proaspete de brusture, se pun la macerat în ulei presat la rece în care se adaugă şi puţin camfor. Durerile trec rapid în caz de **reumatism** şi **dureri sciatice.**

Tinctura – se folosesc cu efect excepţional rădăcinile plantei, spălate bine cu peria, apoi tăiate mânuit şi acoperite cu rachiu. Se foloseşte în **reumatism** şi **umflături reumatice ale membrelor,** se fricţionează locurile bolnave.

ROZMARIN – are un efect puternic asupra **articulaţiilor** dacă este folosit sub formă

Alcool de rozmarin – IOOG de flori şi frunze la 1 litru de alcool. Mai întâi se introduc florile şi frunzele în sticla cu gâtul strâmt, după care se pune alcoolul până se acoperă complet şi se lasă la macerat timp de 3 săptămâni. Amestecul se poate folosi de mai multe ori pe zi, aplicându-se pe zona dureroasă, fără niciun pericol de iritarea pielii.

SUNĂTOARE A – uleiul de sunătoare are un

puternic efect **antiinflamator,** graţie celor 15 compuşi pe care îi conţine.

Ulei de sunătoare – florile de sunătoare se ţin în ulei extravirgin de măsline sau migdale pentru câteva săptămâni, după care se filtrează. Se utilizează pentru masarea zonelor dureroase, dar şi pe cale internă.

SUNĂTOARE CU MIERE – un pumn de flori de sunătoare se pune într-un litru de apă ce dă în clocot, o lăsăm să fiarbă 10 minute descoperit, se lasă să se răcească un sfert de oră. Se strecoară şi se pune într-un vas peste 1 kg de miere, se adaugă *la* rachiu de drojdie şi se amestecă bine. Se ia câte 1 ceşcuţă, cu 15 minute înainte de masă. Acest preparat este bun în tratamentul de **reumatism.**

TĂTĂNEASA – frecţiile cu tinctura de tătănească tratează **reumatismul.**

Tinctura – se spală bine rădăcinile, se taie mărunt şi se pun în sticlă, până la gât, se umple cu rachiu şi se lasă 14 zile la căldură.

BICARBONAT – se fac 15 băi cu bicarbonat de sodiu, 1 *V>* lingură la 1 litru de apă fiartă. Produc un efect excelent în **reumatism.** Apa de la o baie se reîncălzeşte de 2 ori.

TINCTURĂ DE SALCÂM – peste 4 linguri de flori mărunţite de salcâm alb se toarnă 100 ml de alcool de 70 grade. Se lasă la macerat 7 – 10 zile, după care se filtrează. Se aplică pe zonele afectate, masând uşor. Tinctura de salcâm este benefică pentru **reumatism, sciatică** şi ajută la resorbţia **venelor foarte inflamate.**

BANANELE – au grijă de **articulaţii,** deoarece au o sursă excelentă de vitamine şi minerale. Pe lângă faptul că **reduce presiunea arterială,** potasiul din banane previne **deteriorarea oaselor.** Specialiştii susţin că o dietă bogată în sodiu duce la pierderea unei cantităţi mari de calciu prin urină, punând în pericol rezistenţa şi sănătatea sistemului osos. Însă un consum de banane menţine în limite normale cantitatea de sare din corp, stabilizând nivelul de calciu.

FRUNZE DE DAFIN – câteva frunze mari de dafin se ţin în apă fierbinte, timp de 15 – 20 minute. Se aplică pe locurile afectate, aşezându-se una lângă alta, se acoperă cu o bucată de ţesătură de lână şi se pansează pentru 40 – 60 minute. Dacă răceala este asociată cu tuse puternică, frunzele se aplică pe piept şi pe spate. Cataplasma se foloseşte pentru dureri **reumatice, răceală, nevralgie, varice.**

PRUNELE – studiile au arătat că aceste fructe simt bune pentru sănătatea oaselor pe care le întăresc, deoarece au o sursă bună de bor, potasiu şi vitamina K, toate esenţiale pentru a avea **oase puternice.** Aceste fructe pot fi consumate crude, congelate, uscate, înglobate în cerealele cu laptele de la micul dejun sau chiar gătite. Dacă alegi varianta cu: *Prune proaspete* – e bine să le consumi cu *l/>* de oră înaintea meselor principale. Pentru tratarea anumitor afecţiuni ca **obezitatea, hipertensiunea** arterială sau **ateroscleroza,** se recomandă cure de 3 zile în care se consumă numai prune.

Prunele uscate – bogate în glucide, vitamine, minerale şi fibre joacă un rol protector pentru sănătate, fac să reducă riscul apariţiei unei **boli cardiovasculare.** Specialiştii recomandă consumul a 5 porţii (80 g) de fructe sau legume zilnic, iar 3 – 4 prune reprezintă echivalentul unei asemenea porţii. În egală măsură sunt recunoscute pentru aportul de fibre, care le transformă într-un remediu adevărat împotriva **constipaţiei.** O porţie de 25 g prune uscate asigură 5% din aportul zilnic de fibre pentru un adult.

MIEREA – conţine fier, cupru, mangan, siliciu, clor, calciu, potasiu, sodiu, fosfor, aluminiu şi magneziu Are caracter calmant, iar rinichii o suportă foarte bine. Pentru **dureri de membre şi spate** se ia 2 linguriţe de oţet de mere şi miere înainte de fiecare masă, într-un pahar cu apă. Dacă durerile simt intense se poate dubla reţeta.

Spondiloză, artroză, osteoporoză

Atât **gonartroza** (artroza genunchiului) cât şi **spondiloza cervicală** fac parte din categoria bolilor

articulare degenerative, care au ca principală caracteristică solicitarea şi ruperea cartilajului articular. Cartilajul lubrifiant, alunecos, care căptuşeşte în mod natural capetele oaselor articulaţiei, se modifică treptat, odată cu vârsta, pierzând elasticitatea şi făcând articulaţia mai vulnerabilă la deteriorare, prin agresiune sau utilizare excesivă. Distrugerea cartilajului duce la inflamaţia membranei articulare (sinovia), iar ţesutul inflamat, la rândul lui, eliberează enzime (COX – ciclooxigenaze), care produc distrugere-a ulterioară a cartilajului. Pe măsură ce capetele osoase devin descoperite, prin pierderea cartilajului, acestea se îngroaşă şi prezintă excrescenţe osoase (pinteni sau osteofite) care se vor freca unele de altele. Fiecare etapă a acestui proces degenerativ produce durere, dar şi rigiditatea uneia sau mai multor articulaţii, însoţită, uneori, de apariţia unor umflături la nivelul degetelor sau în jurul genunchilor.

Artroza poate apărea frecvent şi la nivelul articulaţiei coxofeinurale **(coxartroză)** sau la nivelul coloanei vertebrale (**spondiloză cervicală**).

În **spondiloza cervicală,** evoluţia uzuală implică distrugerea discurilor intervertebra-le şi apariţia osteofitelor (ciocuri), pe părţile laterale ale vertebrei afectate. O radiografie a ciocurilor osoase sau a unor noduli, este un indiciu al instalării artrozei.

Remediile naturiste pentru tratamentul artrozei pot fi utile în repararea structurilor articulare şi intervertebrale distinse, reducerea durerilor, rigidităţii şi mărirea mobilităţii articulare. *Glucosamma, cartilajul de rechin, calciul (citrat, gluconat), vitamina D3 şi vitamina C (organicăz curcumina* asigură integritatea articulară, reprezintă o sursă importantă şi naturală de calciu şi fosfor, reduc inflamaţia şi durerea articulară.

Dintre gemoderivate, cele mai importante în combaterea artrozei, mai ales dacă este asociată cu osteoporoză, sunt *extractele din muguri de brad*, *pin* (dizolvă proeminenţele osoase, osteofitele), *extractul din muguri de jtteapdn* (antiinflamator al cartilajelor articulare

şi regenerator al ţesutului osteocondric) şi *extractul din mlădiţe de viţă de vie sălbatică* (antiinflamator, analgezic în formele hiperalogice cu o evoluţie rapidă însoţite de deformări articulare). Din tratamentul naturist al artrozei nu pot lipsi *acizii graşi esenţiali* (*iulie de in*), *uleiul de sâmburi de struguri* (antiinflamator şi regenerant al structurilor articulare) şi unguentele care au la bază untul-pământului, gheara diavolului sau amica.

Pentru masaje şi aplicaţii locale sunt indicate *uleiurile de ietmpăr, pin şi rozmarin.* Ca remedii de bază se mai pot folosi *Boswellia, seleniu şi siliciu organic*, *lapte de soia*, *lemndulce şi ghearormâţei,* atât pentru tratamentul **artrozelor,** cât şi pentru combaterea procesului natural de demineralizare osoasă **(osteoporoză).**

SERMION – este cel mai bun dintre medicamentele din familia lui, pentru tulburări ale circulaţiei cerebrale. Este, un tratament bun pentru **spondiloză cervicală, insuficienţă circulatorie vertebro-bazilară.** Se cumpără Sennion de 30 mg cu reţetă de la medicul de familie pentru că se dă compensat. Să se ia în primele zile câte 2 – 3 tablete pe zi, apoi câte 1 tabletă dimineaţa. Acest tratamentul se face toată viaţa, fără pauze, dacă diagnosticul a fost corect pus.

Bolnava care spune de acest medicament suferă de peste 15 ani şi tot de atunci îl foloseşte. În plus face şi puţină gimnastică, prin mişcări lente ale capului în felul următor: cu capul puţin plecat spre piept, se face rotaţie uşoară spre stânga, apoi se apleacă capul spre spate şi se face o rotaţie spre dreapta. Se aude cum trosneşte şi se simte începutul mobilizării gâtului. De 2 – 3 ori pe zi, se fac cam 5 – 6 rotaţii pentru început, apoi de cel puţin 2 ori pe zi.

Pentru durerile cervicale nu strică şi un masaj cu Diclofenac gel. Nu strică să faceţi şi un consult la un neurolog şi o radiografie a zonei dureroase.

ARTROSTOP – o persoană care a fost diagnosticată cu **cocxartroză** în urmă cu 8 ani.

La recomandarea medicului specialist a mers în

staţiune la Băile Herculane timp de 4 ani, iar boala avansa şi se simţea din ce în ce mai rău. În anul 2006 a mers la control la Clinica de Ortopedie din Târgu Mureş la dl. prof. Nagy, care după ce l-a consultat, i-a confirmat starea catastrofală a bolii, dar nu i-a recomandat operaţia, ci un tratament riguros. A început să ia zilnic câte 3 capsule de **Artrostop Rapid** şi a constatat că durerile au început să se amelioreze. În paralel, a mers să facă şi nişte proceduri ambulatoriu la staţinea balneoclimaterică Techirghiol, unde printre altele a făcut şi gimnastică medicală După cele 18 zile de tratament balnear, durerile au dispărut, dar nu a renunţat la Artrostop Rapid, ci a început să-l ia alternativ cu Artrostop Hyal, două luni un medicament, două luni celălalt. La plecarea din staţiune nu mai avea dureri, mergea normal şi nu mai ţâra picioarele. Înainte de a veni la Techirghiol, timp de mai bine de un an, nu dormea deloc din cauza durerilor. Din

2008 face continuu gimnastică medicală acasă, merge zilnic pe bicicletă câte 4 – 5 km când îi permite timpul.

CALCIU NATURAL – tratament intern pentru **artroză şi osteoporoză** se prepară: *Pruna metodă* – este mai simplă. Se macină în pulbere coajă de ou (bine spălată), se amestecă 1 linguriţă de praf de coajă de ou cu 1 lingură de suc de lămâie proaspăt. Se amestecă până apare spuma. Se adaugă în mâncare sau se consumă separat câte 2 – 3 linguriţe pe zi.

A doua metodă – e puţin mai complicată şi se adresează persoanelor cu afecţiuni în stadii mai avansate. Se ia 7 ouă de casă albe spălate foarte bine, se pun întregi într-un borcan sterilizat şi peste ele se toarnă sucul de la 12 lămâi. Se închide borcanul şi se pune la frigider 12 zile. Zilnic, se amestecă atent conţinutul borcanului cu o lingură de lemn.

La sfârşitul perioadei, se trece conţinutul borcanului prin sită şi se amestecă cu 0, 500 ml de coniac şi 200 g de miere de albine. Amestecul obţinut se păstrează în frigider şi se consumă de 3 ori pe zi, între mesele principale.

VARZA – o pacientă suferă de **osteoporoză difuză,** pentru boala ei trebuie să se ungă cu orice unguent reumatic. După ce se unge, să aplice foi de varză ciudă, presate cu o sticlă sau sucitor. Pentru îmbunătăţirea calciului, se ia Calciu lactic, vitamina D, şi ceai de coada calului. E necesar să se consume alimente bogate în calciu: lapte, varză, alune, nuci. În fiecare seară să mănânce un borcan mic de iaurt.

COADA CALULUI – 50 g de plantă uscată se pun la macerat timp de 3 ore la 1 litru de apă rece. Se fierbe 30 de minute, se lasă 10 – 20 minute acoperit, se strecoară. Se bea 3 căni pe zi timp de 3 luni, atunci se vede rezultatul pentru **osteoporoză şi artroză.**

Gonartroza presupune localizarea reumatismului degenerativ la articulaţia genunchi-ului. Este una dintre cele mai frecvente forme de reumatism degenerativ. Este mai puţin severă decât coxaitroza, rămâne totuşi o acţiune supărătoare, uneori chiar invalidantă. La nivelul genunchiului există 2 articulaţii: articulaţia femurorotuliană şi feinuro-tibială. Procesul de uzură le poate afecta separat sau de obicei împreună. Există două categorii de gonaitroză: „**gonartroze primitive** – fără o cauză identificabilă

* **gonartroze secundare** – cu cauze cunoscute

Combaterea durerii se face cu analgezice sau antiinflamatoare nesteroidiene, luate pe cale generală sau în aplicaţii locale. Cele mai utilizate medicamente sunt: fenilbutazonă, indometacin, diclofenac, aspirină. Ele trebuie luate cu precauţie, datorită efectelor secundare şi pe o perioadă limitată. Corticosteroizii se folosesc rar. Ei sunt indicaţi atunci când există un proces inflamator important cu lichid sinovial abundent. Administrările repetate pot produce deteriorări ale cartilajului. În scopul protecţiei şi refacerii cartilajului se lua condroprotectoare, obţinute din extracte de cartilaj şi măduvă osoasă. Ele au rolul de a normaliza şi stimula metabolismul perturbat al cartilajului.

Remedii naturiste:

Hrean – se prepară un unguent din 50 g unt topit la 40 grade, se adaugă 7 linguri de hrean ras fin şi se amestecă până se omogenizează. Se lasă la rece pentru macerat, timp de 1 zi, după care se reîncălzeşte şi se strecoară. Se pune într-un vas la răcoare, **se unge zona dureroasă** de 2 ori pe zi timp îndelungat.

Frunze de nuc – peste frunze tinere de nuc se pune ulei de măsline şi se lasă 3 – 4 ore, apoi frunzele se aplică în 3 – 4 straturi pe **locurile dureroase,** se lasă să lucreze toată noaptea. Se mai poate face masaj pe **locurile dureroase** cu ulei de măsline, în amestec cu zeamă de lămâie. Se aplică un bandaj şi se lasă să lucreze peste noapte.

Unguent din gelatină – în 250 g unt se fierb 4 căţei de usturoi, 1 linguriţă de flori de gălbenele 1 linguriţă rădăcină de tătănească, 1 linguriţă de hrean, 1 linguriţă de frunze de viţă de vie, 1 linguriţă de lemn dulce, 1 linguriţă de amică, 1 linguriţă foi de dafin, 1 linguriţă frunze de nuc şi 1 linguriţă de muguri de pin. Se fierbe 3 – 4 zile sau o săptămână, apoi se strecoară. După strecurare, se adaugă 50 – 100 ulei de măsline sau de brad. Separat într-o cană de porţelan se pun 10 g de gelatină (dr. Oetker), peste care se pun 100 ml apă călduţă, se amestecă continuu, se lasă cam 20 minute până se întăreşte, ca piftia. Se amestecă cu crema de bază topită, dacă este nevoie se mai pune la încălzit. Se amestecă bine. Se adaugă în topitură uleiuri de: ienupăr, de brad, şi rozmarin câte 1 pipetă din fiecare ulei volatil. Se pun şi 30 ml de glicerină. Preparatul cu gelatină nu se fierbe, că se degradează gelatina. Încă în stare lichidă se pune în cutiuţe.

Se foloseşte în **gonartroză, artroza cotului, hernie de disc.**

Gelatina – Concomitent (odată cu folosirea unguentului) se ia zilnic câte 1 linguriţă de gelatină aşa cum este ea în plic, se consumă mult lichid când se ia gelatina. După 6 lu-ni se reface **lichidul sinovial dintre cartilaje.**

S-a uns într-o seară la încheietura mâinii şi i-a trecut

pe loc durerea. Locul dureros a rămas lucios, unde s-a uns. Nu se şterge acest strat uns.

TESCOVINA – substanţele din tescovină întăresc **celulele sistemului osos,** alungă **durerile reumatice** şi luptă cu **osteoporoza.** Tescovina e folosită sub formă de:

Pulbere – se obţine prin măcinarea cât mai fină a tescovinei uscate şi cernute. Se ia câte 1 linguriţă, de 3 ori pe zi, cu *l/>* de oră înainte de masă. Pentru efect sporit, praful trebuie ţinut sub limbă, cam 10 minute, înainte de a-l înghiţi. Cura durează 3 săptămâni cu o săptămână pauză. Pulberea din coji şi pulpă de strugure preîntâmpină şi **tratează osteoporoza** şi ameliorează simptomele **gutei şi artritei.**

NUCA – aduce multe beneficii prin compoziţia lor bogată în iod.

Dacă mănânci 5 nuci pe zi durerile reumatice dau înapoi.

Dacă faci un ceai din frunze de nuc uscate în 5 litri de apă, fierte 30 de minute, şi pus în apa de baie poţi face un leac minunat pentru o **criză de spondiloză, sciatică, artroză.**

ULEI DE MĂSLINE – se toarnă ulei de măsline peste frunze tinere de nuc şi se lasă 3 – 4 ore, după care se aplică pe locul bolnav de **artroză**

BRUSTURE – se spală frunze late de brusture proaspete, se lasă la zvântat, se pun 15 minute în spirt medicinal, după care se aplică pe ceafa o pânză subţire, peste care se aplică 12 frunze, peste ea se pune o altă pânză. Se leagă cu un fular sau batic, se lasă toată noaptea. Tratamentul nu trebuie să dureze mai mult de 4 – 6 zile la rând. O bolnavă a făcut acest tratament pentru **discopatie cervicală,** iar după prima noapte a putut să mişte capul fără să ameţească. După 6 zile era ca nou născută, nu a mai avut nici *ameţeli şi nici dureri.* Acest **tratament** este bun şi în **spondiloza cervicală** sau **lombară** şi **reumatism** în general. Este o reţetă la îndemâna oricui, iar efectele sunt garantate.

SARE DE SULF – dizolvă în apă sarea respectivă.

Baia are efect în afecţiuni inusculare şi articulare, **artroză, spondiloză cervicală şi lombară, în hipertensiune arterială în stadiul şi** II, nu e bună în hipotensiune şi hipertensiune avansată.

I. O frunză mare de DAFIN sau 2 – 3 mai mici, se spală, se usucă şi se rupe în câteva bucăţi. Se râşneşte împreună cu 3 cuişoare, câte 1 lingură de seminţe de mărar, coriandru, m şi chimen. O linguriţă de amestec se pune în mâncare sau se bea cu apă, de 2 ori pe zi, în timpul meselor. Efectul apare în 2 săptămâni… Articulaţiile capătă o mobilitate mai bună, se diminuează durerile, veţi urca scările mai uşor, mai ales dacă tratamentul cu dafin este asociat cu un regim alimentai bazat pe legume şi fructe proaspete, fără came şi alcool. Reţeta favorizează îmbunătăţirea întregului organism. Metoda este contraindicată persoanelor cu tensiune mică, gastrită, ulcer gastric şi duodenal, cancer la rinichi şi coagularea sângelui scăzută.

II. Băi cu frunze de DAFIN – 1 lingură de pulbere din plantă se pune în 250 ml apă.

Se ţine 10 minute pe foc slab şi se infuzează 30 minute. Separat, se prepară o infuzie dintr-un pahar de coji de portocale, lămâi sau alte citrice, sau un pahar de crenguţe tinere cu ace şi conuri verzi de brad, pin sau molid, tocate mărunt şi opărite cu 700 ml de apă clocotită, după ce dă primul clocot. Decoctul şi infuzia se toarnă în cadă (apa să aibă 37 grade), unde bolnavul stă timp de 10 – 15 minute. O cură durează 10 – 14 zile şi se repetă după o pauză de 10 zile. Băile sunt indicate pentru *articulaţii dureroase, boli nervoase, probleme ale vezicii urinare sau boli ginecologice.*

Dureri în toate încheieturile

De ceva vreme mă dor toate **încheieturile**

I. Reţeta este ieftină, uşor de preparat şi mai ales de folosit.

Reţetă – o sticlă de spirt sanitar de **54** litru, în care se pun 2 linguriţe de sare grun-joasă, (sare naturală folosită la murături) şi 2 linguriţe de sare de lămâie (din

alimentară).

Această combinaţie se ţine la macerat 6 zile. Se agită continuu, în fiecare zi, pentru topire şi omogenizare. În final, se filtrează conţinutul prin tifon. Se clăteşte sticla şi se reintroduce lichidul filtrat.

Folosire – locurile care dor se ung de 2 ori pe zi, la început, apoi după scăderea durerilor (de regulă durerile dispar), se repetă masarea până la deplina vindecare.

II. Un bolnav cu dureri serioase în **umeri,** la încheieturile **mâinilor,** şi cele mai puternice la glezne şi la bolţile labelor picioarelor, dar întâmplător a aflat un remediu natural care ia foarte repede durerile.

CASTANE – în toamnă, când au apărut castanele (au început să cadă), a cules o cantitate mare de castane. Le-a mărunţit şi le-a pus în borcane de 800 g. A umplut borcanele, cam *3A* fiecare, cu castane, iar deasupra a pus spirt alb medicinal, să depăşească 2 degete compoziţia. Din când în când se agită borcanele câte puţin. După circa 2 – 3 luni, când spirtul devine maroniu la culoare şi mai lipicios, puteţi să vă ungeţi cu preparatul pe locurile dureroase. În câteva ore, durerea dispare. Se repetă ungerea până la dispariţia totală a durerii. Să se evite ungerea seara pentru a nu păta lenjeria. Nu-ţi vine să crezi că durerile îngrozitoare rămân doar o amintire. În caz că durerile revin, se repetă operaţia de ungere. Tratamentul se poate face ori de câte ori avem dureri.

III. **TINCTURA DE CASTAN** – peste 2 linguri de făină de castan sălbatic, şi 2 linguri de frunze de castan pisate, se pune 54 cană de coniac. Vasul se închide şi se lasă 2 săptămâni la macerat, conţinutul se pune în sticlă. Cu tinctura se frecţionează **încheieturile de la mâini, braţe, picioare** pentru **reumatism** şi probleme ale **vaselor** sanguine.

I. Un bolnav de **arterită obliterantă,** a fost internat în multe spitale, a făcut tot felul de tratamente, fără niciun rezultat. Între timp a dat de alt bolnav care se vindecase cu o

Reţetă – 10 g aloe, 5 g răşină de brad, 2 g şofran, 10

g flori de salcâm, 10 g foi de dafin, 10 g troscot, 10 g genţiană, 10 grame frunze de frasin, 4 g fenicul, 5 g rădăcină de scaiete, 10 g angelică, 10 g ienupăr boabe pisate. Toate acestea se pun în sticlă cu gâtul larg şi de culoare închisă, se toarnă peste ele 750 ml de ţuică de secară (se poate pune şi alcool de 38 grade). Sticla se pune aproape de o sursă de căldură, timp de 14 zile, se agită zilnic, se strecoară prin tifon dublu, se pune în sticluţe mai mici şi de culoare închisă. Se ia câte 1 linguriţă, cu 15 – 20 minute înainte de cele 3 mese. Nu se fumează, nu se bea alcool sau cafea, se evită carnea de porc şi grăsimile.

II. Un studiu al Universităţii de Medicină din Oxford arată că uleiul de măsline protejează arterele, inclusiv cele coronare. După 2 luni de dietă cu mult ulei de măsline, s-a micşorat semnificativ nivelul colesterolului rău LDL, al formării plăcilor de aterom, al adeziunii moleculelor de sânge ce rezultă în urma inflamării arterelor. Deci, uleiul de măsline are efect în **ateroscleroză şi arterită obliterantă.**

HREAN – pe zona afectată se aplică o cataplasmă cu hrean crud, atât timp cât nu apare senzaţia de arsură, are efect în **durerile articulare.**

MEMORIA

ROZMARIN – Memoria se fortifică cu flori de rozmarin. Beţi zilnic ceai din 15 g de flori opărite cu 50 ml apă clocotită, se lasă 10 minute la infuzat. Se consumă pe durata unei zile

NUCA – într-un borcan de 800 g se pune miez de nucă tocat mărunt, fără a se presa, până ajunge la curbura borcanului. Deasupra se pune miere până la gura borcanului, se pune capacul şi se lasă să stea 7 zile, amestecând mereu cu o lingură de lemn. Se ia câte 1 lingură după fiecare masă, de 3 ori pe zi. Un borcan ajunge 2 săptămâni şi foloseşte pentru întărirea memoriei.

OBLIGEANA – acţionează asupra sistemului nervos central cu efect în îmbunătăţirea memoriei prin:

Infuzie – 1 linguriţă de pulbere din rizom de obligeană peste care se toarnă 200 ml apă clocotită, se

acoperă 20 minute, se strecoară şi se ia 4 linguri pe zi.

Vin tonic – se pun la macerat 100 g de rizom mărunţit de obligeană cu 1 litru de vin negru, timp de 8 zile, se agită zilnic pentru omogenizare. La expirarea timpului se strecoară şi se îndulceşte cu 3 – 4 linguri de miere de salcâm. Se bea câte 50 ml înainte de fiecare masă.

LEURDA – 15 picături, de 3 ori pe zi cu esenţă de leurdă, îmbunătăţeşte memoria în mod pozitiv, combate insomniile, ameţelile de dimineaţă, tensiunea la nivelul capului.

BRONŞITA

FRUNZELE DE DAFIN – acţionează ca un **expectorant.** Câte o linguriţă de frunze de dafin zdrobite amestecate cu frunze de salvie şi eucalipt se fierb timp de 10 minute în 500 ml de apă acoperită cu capac, pe foc domol. Se bea călduţ, câte 2 linguri la fiecare 2 ore, de 5 ori pe zi. Dafinul este unul dintre cele mai eficiente leacuri, toate părţile plantei au efecte antiseptice, anti-microbiene şi de calmare în multe cazuri de boli ca: bronşită, gripă, sinuzită, tratarea litiazei renale şi vezicale, dureri în articulaţii, etc.

OUĂ – 8 ouă proaspete, se spală bine, se pun întregi într-un borcan de 2 – 3 litri, se adaugă 500 g zahăr. Pentru copii, se pune *V** 1 vodcă sau ţuică curată, pentru maturi, se pune *Vi* 1 sau ţuică. Se adaugă 5 lămâi, tăiate mărunt sau date prin maşina de tocat. Se astupă borcanul şi se lasă la macerat 8 zile. După 8 zile, se pisează bine cu o lingură de lemn, până rămâne ca o smântână mai subţire. Se mai lasă încă 2 zile la macerat, după care se strecoară şi se dă la rece. Se ia de 3 ori pe zi o linguriţă la copii şi 1 lingură la adulţi. Este o reţetă, pentru întărirea rezistenţei organismului pentru cei care fac uşor **viroze şi bronşite.** Reţeta a fost dată de o doamnă din Arad, testată pe copiii şi nepoţii ei, pe care a dat-o vecinilor, colegilor şi colegelor de serviciu.

BRUSTURE – se foloseşte în **afecţiuni pulmonare.** Se folosesc frunze proaspete de brusture, se pisează cu o sticlă şi se pun aşa, zemuinde, pe pieptul bolnavilor de

afecţiuni pulmonare cronice sau de răceli persistente. Se obţine o uşurare rapidă a stării de boală.

TALPA-GÂŞTEI – are efect calmant, antispastic şi bronhodilatator, fiind folosită cu succes pentru **astmatici** de către medicina populară. Se ia pulbere, câte 6 g pe zi, în cuie de 1 lună, minate de 15 zile pauză, după care se poate relua.

HREANUL – o rădăcină proaspătă de hrean se spală, se curăţă, se dă pe răzătoarea mică. Se combină în părţi egale cu miere şi se adaugă zeama de la 1 lămâie. Se ia 2 – 3 linguriţe pe zi, pentru **astm bronşic.** Se păstrează la rece.

CASTANUL DULCE – se foloseşte pentru **bronşită**

Infuzie – 2 – 3 linguriţe de frunze uscate de castan la 200 ml apă clocotită. Se bea 1 – 2 căni pe zi.

CEAPA – o ceapă mare, minim 200 g, se curăţă şi se taie mărunt. Se pune pe foc cu 300 g de apă şi se fierbe acoperit până scade la jumătate. Se lasă la răcit, se strecoară şi se adaugă 100 g de miere. Se ia câte 5 – 6 linguri pe zi. Acest sirop poate fi ţinut câteva zile la temperatura camerei sau o săptămână la frigider, după care se aruncă şi se prepară alt sirop proaspăt. Se foloseşte în tratarea **bronşitei.**

ŢELINA – se foloseşte în **bronşită cronică (inclusiv tabagică), tuberculoză pulmonară, pneumonii recidivante** are efecte antispastice bronşice, expectorante, antibiotice, emoliente şi rădăcina de ţelină este folosită în medicina europeană şi asiatică contra afecţiunilor bronşice şi pulmonare. Ţelina crudă nu trebuie să lipsească de la masa celor cu tuberculoză pulmonară şi cu pneumonie, deoarece stimulează imunitatea, inhibă înmulţirea bacteriilor, reduce transpiraţiile nocturne şi calmează tuşea. În **bronşite şi astm** se recomandă infuzia de frunze şi 1 linguriţă de seminţe de ţelină la 1 litru de apă din care se bea câte 1 litru pe zi, în cure de 14 zile, având efecte antispastice, relaxante, ajută la fluidizarea excesului de mucus şi la eliminarea sa de pe căile respiratorii.

Ţelina este bogată în vitaminele El, B2, şi E, calciu, fosfor, potasiu şi fier, de aceea împreună cu morcovul şi sfecla roşie previn anemia. Aceste rădăcinoase previn creşterea şi scăderea bruscă a glicemiei. Ţelina se foloseşte la răni greu vindecabile, degerături, ulceraţii, cicatrici.

Iată cum trebuie să o consumi ca să profiţi de virtuţile ei terapeutice.

În preparatele culinare – pentru persoanele care ţin **cură de slăbire,** ţelina ajută la eliminarea excesului de apă din ţesuturi.

Suc – se mixează o mână de frunze de ţelină proaspete, la care se adaugă 6 – 10 linguri de apă, după care se lasă să se macereze i4 de oră şi se filtrează. Sucul nu se ia singur, se administrează diluat în suc de morcov. Se ia de 3 ori pe zi câte un păhărel de suc de ţelină cu tot atât suc de morcov. Se foloseşte, mai ales în **cure de slăbire, tuse, reumatism, gută,** şi **bronşită** (are efecte expectorante şi de calmare a tusei). Se bea câte IOOG dimineaţa, înainte de masă.

Infuzie – se pun 3 linguriţe de frunze uscate sau o mână de frunze proaspete la macerat în *V2* litiu de apă, vreme de 8 – 10 ore după care se filtrează, iar planta rămasă se fierbe în altă J/4 litru de apă timp de 5 minute, după care se lasă să se răcească şi se filtrează. Se combină cele două extracte, obţinând 1 litru de infuzie. Se bea 2 – 3 căni/zi.

Se foloseşte în **astm şi bronşite,** unde la reţeta iniţială de infuzie combinată se pune o linguriţă de seminţe de ţelină, din care se bea 1 litru pe zi în cure de 14 zile.

În **constipaţie** se foloseşte infuzia combinată frunze de ţelină. Se consumă dimineaţa pe stomacul gol, până la ora 10, *V2* de litru – 1 litru din acest preparat, în 3 – 4 reprize. În completarea tratamentului cu ţelină, la micul dejun se vor consuma cereale integrale şi multe fructe proaspete.

Decoct – din 30 g la un litru de apă se bea pentru efecte diuretice, 2 – 3 căni pe zi.

Tinctură – preparată din rădăcini tăiate şi alcool diluat la 40 grade, în părţi egale, se ia câte o linguriţă de 2 ori pe zi.

Vin de rădăcină – se prepară dintr-o rădăcină mărunţită şi macerată 48 ore într-un litru de vin alb, adăugând 100 g de miere. Se bea 2 – 3 păhărele pe zi, cu efecte diuretice şi tonice generale.

Vin de frunze – 2 mâini de frunze proaspete se mărunţesc şi se pun cu 1 litru de vin, la care se adaugă 1 linguriţă de seminţe de ţelină şi 1 linguriţă de scorţişoară, pentru un efect mai puternic. Se lasă la macerat 7 zile, după care se adaugă 300 g de miere de albine. Se agită până se topeşte mierea, apoi se strecoară şi se pune în sticle. Se bea câte un păhărel înainte de masă. Are efect ca: **tonic psihic, ca antidepresiv, la îmbunătăţirea diurezei, ca adjuvant contra impotenţei şi a fragilităţii.**

Băi locale – **pentru degerături,** se fierbe o ţelină cu frunze cu tot, tăiată mărunt, în 2 litri de apă, circa 45 minute. Se ţin părţile degerate în decoct cât se poate de cald, se reîncălzeşte pentru a se folosi de 3 ori pe zi. Tratamentul durează între 3 şi 5 zile.

Seminţele – **stimulează digestia,** se folosesc sub formă de infuzie dintr-o 1/2 linguriţă la o cană apă. Se consumă 2 căni pe zi, maxim 3 zile.

Rădăcina de ţelină este recomandată în afecţiunile renale ca: (litiază, colică nefritică) şi pentru cardiaci cu edeme cardio-renale şi albuminurie.

BOLILE GÂTULUI

Cancer la gât şi esofag

TINCTURĂ DE DAFIN – 50 g de frunze de dafin se macerează în 500 ml alcool dublu rafinat, timp de 14 zile.

Se picură 15 ml de tinctură de dafin (se măsoară cu seringa) în apă, sau mai bine în ceai preparat din 3 frunze de muşcată cu flori roşii şi 300 ml de apă. Se ţine 20 – 30 de secunde în gură, cu capul ridicat, apoi se înghite. În faze avansate, în apă se adaugă 10 picături de suc de usturoi şi 4 linguri de suc de pătlagină. La fiecare 5 zile,

numărul de picături de suc de usturoi creşte cu 5 picături, până se ajunge la 1 lingură de suc, apoi scad treptat, până la 10 picături. Sunt posibile dureri de cap şi senzaţie de ardere în gât, dar tratamentul nu se întrerupe. La 30 minute după administrare, se consumă încet 1 lingură de miere de albine. Se ia pe limbă câteva picături de miere, se ţin în gură până se dizolvă aproape în totalitate, se repetă până se termină toată mierea din lingură.

Concomitent, se fierb 2 linguriţe de flori sau fructe de soc, în 200 ml de apă. Se bea câte 2 linguri, de 3 – 4 ori înainte de masă. Cu soluţia rămasă se face gargară de 3 ori pe zi, între mese. De fiecare dată se încălzeşte puţin procedura.

PELINUL – Pe masa bolnavului trebuie pus un borcan cu floricele şi frunzuliţe tinere de pelin, ce se culeg înainte de lună plină, amestecate cu puţină miere de albine, cel mai bine cu fagure. În timpul zilei se ţine în gură cât mai des posibil câte linguriţă de amestec până se absoarbe toată mierea, după care se înghite pelinul rămas. Dacă din diferite motive mierea este contraindicată, pelinul se amestecă cu ulei nerafinat. Este o reţetă pentru **cancer de esofag.**

NUC – 10 ramuri de nuc, lungi de 30 cm şi groase de un deget, se pun la fiert, timp de 2 ore, după care se pun în apă 3 ouă şi se fierb încă 2 ore la foc mic. Se consumă doar oule, câte unul pe zi. Are efect în **cancerul esofagian.**

DUD – 30 g coajă de dud mărunţită se fierbe cu un litru de oţet de mere cu miere, timp de 1 oră. Se strecoară lichidul, se adaugă o cantitate egală de miere de floarea soarelui şi se mai fierbe 5 – 10 minute. Se ia de 3 ori pe zi, câte 1 lingură, înainte de masă, are efect în **cancerul esofagian.**

GAROAFE – se face un decoct din 60 g de frunze, tulpină şi rădăcină de garoafe la un litru de apă. Se bea 2 căni pe zi, pentru **cancer esofagian.**

ROSTOPASCĂ – infuzie din 10 g de plantă la 1 litru de apă, după care se strecoară, se adaugă 300 g de miere

de floarea soarelui şi se mai fierbe până se topeşte mierea. Se bea 2 linguri pe zi, pentru **cancer esofagian.**

SMOCHINE – se mărunţesc 500 g de smochine şi se fierb cu 1 litru de apă şi 100 g de carne de pui, timp de 54 de oră. Se consumă întreaga cantitate pentru **cancer în gât.**

CEAI DE SÂNZÂIENE – se pune o linguriţă cu vârf de plantă *le va* litru de apă clocotită. Se bea Vii de ceaşcă pe stomacul gol, cu 30 minute înainte de micul dejun, iar restul pe parcursul zilei, înghiţitură cu înghiţitură. Cu acelaşi ceai se face şi gargară. Vindecarea apare în maxim 14 zile. Acest tratament natural este valabil şi în caz de **cancer.**

URINĂ PROPRIE – se aplică cu pipeta, sub limbă dimineaţa imediat după trezire şi seara înainte de culcare. În prima zi, 1 – 5 picături, a doua zi şi următoarele 5 – 10 picături care se ţin sub limbă 15 minute şi apoi se înghit. Băutul urinei: câte 200 g urină proaspătă pe stomacul gol cu *Vi* oră înainte de mese.

ULEI DE IN – 1 linguriţă pe zi de ulei de in iar extern se face frecţie cu el pe gât.

TINCTURI COMBINATE – tinctură de amică, tinctură de angelică şi tinctură de anason se amestecă. Din acest amestec se ia câte 15 picături într-un pahar cu 100 g de apă. Se ia de 3 ori pe zi, înainte de mese.

PROPOLIS – se suge o bobiţă cât un bob de fasole. Se mestecă fagure de miere.

COAJĂ DE STEJAR – se face gargară cu:

Infuzie – 2 linguri de coajă mărunţită, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită şi se acoperă vasul, apoi puneţi în baie de aburi să fiarbă 10 minute, lăsaţi să se răcească, strecuraţi şi adăugaţi apă fiartă până la 200 ml. Se păstrează la rece maxim 48 de ore. Luaţi şi tinctură de propolis câte 20 – 30 picături de 4 ori pe zi, pe o bucăţică de pâine care se mestecă îndelung, apoi înghiţiţi încet ca să-şi facă efectul. Tratamentul durează 2 luni şi să vă lăsaţi de fumat.

LĂMÂIE – *O limonadă pe zi!* – făcută astfel: seara se

fierbe o lămâie întreagă, se spală bine cu 1 litiu de apă, timp de 1 minut. Se lasă acoperită la răcit până dimineaţa, când se scoate coaja. Se stoarce toată lămâia, se adaugă 1 linguriţă de bicarbonat de sodiu şi miere de albine după gust. Această limonadă se bea pe parcursul zilei, zi de zi. Ştim că lămâia creşte foarte mult **imunitatea,** iar cancerele se pare că sunt un atac la imunitate.

Lămâia în organism dă reacţie bazică (alcalină) şi nu acidă, iar bicarbonatul de sodiu reduce aciditatea.

Neoplasm laringian

CAŞUL POPII, NALBA – se foloseşte pentru **cancerul laringian**

Ceai – Numai ca extract rece! Se pune 1 linguriţă cu vârf de plantă la 250 ml apă, se lasă să stea peste noapte la macerat, dimineaţa se încălzeşte uşor, se strecoară, se pune miere de albine şi se ţine în termos clătit cu apă fierbinte. Se bea acest ceai de 3 ori pe zi (3 căni pe zi cu înghiţituri mici). Se face şi gargară de mai multe ori pe zi, iar resturile plantelor din care s-a preparat ceaiul se încălzesc uşor în puţină apă şi se face un terci în amestec cu făină de orz. Se întinde pe o bucată de pânză şi se aplică local, cât e cald.

Doza necesară pe zi este de 2 *Vi* căni de ceai.

DRĂGAICA, SÂNZIENELE – ceaiul, gargara, sucul proaspăt şi alifia de drăgaică sunt de un rapid ajutor pentru **cancerul laringian.**

Ceai – 1 linguriţă cu vârf de drăgaică, la 250 ml apă, se opăreşte se lasă să stea puţin, se bea *Vi* cană pe stomacul gol cu înghiţituri mici, cu 30 minute înaintea micului dejun. Restul până la 4 căni pe zi, se bea tot cu înghiţituri mici.

Gargară – tot din ceai se face gargară cât mai adâncă de foarte multe ori pe zi, la fiecare oră o gargară.

Suc proaspăt – se spală drăgaica proaspătă şi se stoarce, cât este în stare umedă, cu storcătorul. Sucul – 1 lingură de suc se diluează în 100 ml de apă şi se bea.

Alifia – sucul proaspăt se amestecă cu unt, la temperatura camerei, până se formează o pastă, care se

păstrează la frigidei. Această alifie se aplică local în strat subţire, pe bucăţi de pânză.

Combinaţia – ceaiului de drăgaică cu ceaiul de gălbenele are efecte miraculoase.

Faringită cronică

Este o stare de iritaţie sau inflamaţie cronică a mucoasei oro-faringiene. Bolnavul prezintă senzaţie de uscăciune în faringe **„nod în gât”,** tuse seacă, iritativă sau tulburări vocale progresive. Factorii etiologici locali şi generali sunt: insuficienţa respiratorie nazală cronică, cu respiraţie de tip bucal, lezarea cronică a mucoasei prin agenţi chimici, aerul poluat, încăperi cu aer climatizat, modificări hormonale la menopauză, etc.

Tratamentul faringitei cronice constă într-o substituţie lichidiană din abundenţă, cu ceaiuri şi gargară cu salvie, gălbenele, muşeţel şi tătănească (se prepară o infuzie cu o linguriţă din fiecare plantă la 200 ml apă, la care se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat alimentar). Este utilă apiterapia cu miere de albine cristalizată, fagure de miere căpăcit şi propolis tablete (Proposept). Se vor evita băuturile carbogazoase, acidulate şi alimentele condimentate. Se recomandă aerosoloterapia în staţiuni ca: Ocna Sibiului, Călimăneşti – Căciulata şi Govora. O metodă comodă şi eficace o constituie inhalaţiile şi pulverizaţiile la domiciliu cu Ocnasept, un extract salin natural din 8 plante aromatice care se livrează la comandă la tel: 0269/217861, 0736/931305

Instilaţiile nazale cu soluţii uleioase (vitamina A, ulei de cătină) şi vitaminoterapia (A, E şi complex B) ajută la refacerea mucoasei.

Arsuri pe esofag, greaţă şi vomă

Infuzie – beţi un amestec de ceai în părţi egale din: gălbenele, măghiran, mentă, busuioc, salvie, coada-şoricelului, cerenţel, roiniţă, sulfrnă, coriandru, anason. Se face o infuzie se bea 3 căni pe zi.

ANGHINARE – ceai sau infuzie, se pune **1** lingură la **500** ml apă clocotită. Se bea o cană dimineaţa, înainte de masă, după care se stă culcat pe partea dreaptă **30** de

minute.

Restul se bea înainte de mesele principale. Cura durează 20 – 30 zile, cu pauză de 30 zile. Se reia la nevoie.

NALBĂ – se bea 2 ceaiuri de nalbă pe zi, dimineaţa şi seara. Se taie planta proaspătă sau uscată, se întinde pe o cârpă, se stropeşte cu ţuică şi se face o compresă. **Durerile de gât** vor trece în 2 zile, ba chiar într-o zi.

VIORELE – cu ceai de viorele se face gargară. Are efect sigur în **durerile de gât.**

SALCÂM – beţi ceai de salcâm, zineur, creţişoară, infuzii. Puneţi pe abdomen Bitter suedez, comprese, dar obligatoriu ungeţi înainte cu alifie de gălbenele.

DIABET Diabet zaharat

INFUZIE DE DAFIN – dafinul este una din plantele recomandate pentru reglarea nivelului de zahăr în sânge. Se pun 10 frunze de dafin la 600 ml de apă clocotită. Se lasă vasul învelit în plapumă timp de 3 ore. Se bea 150 – 200 ml dimineaţa pe stomacul gol, iar apoi, de 3 ori în timpul zilei împărţit în doze egale, cu 30 de minute înainte de masă. La prepararea infuziei se adaugă şi 2 linguriţe de seminţe de pătlagină, pentru efect mai bun.

DECOCT DE DAFIN – 15 frunze de dafin, 1 lingură de rădăcină de brusture tocată şi 300 ml apă. Frunzele se m^2 mărunt şi se pun pe foc în vas emailat, cu apă rece. După primul clocot se mai lasă pe un foc slab încă 5 minute, apoi se toarnă în termos şi se infuzează timp de 4 ore. Lichidul strecurat se bea în timpul zilei, cu înghiţituri mici şi călduţ. Curele durează 3 zile, cu pauze de 10 zile între administrarea infuziei sau a decoctului. Dozele administrate se corectează în funcţie de rezultatele analizelor zilnice ale **nivelului de glicemie.** Exemplu: când valorile sunt în jur de 180 – 230 de unităţi, se bea 200 ml dimineaţa iar după scăderea valorilor la 130 – 150 de unităţi doza se micşorează la 120 – 150 ml, timp de cel mult 3 luni, apoi urmează pauza obligatorie de 4 săptămâni.

Notă. Preparatele din foi de dafin nu se recomandă persoanelor care pe lângă diabet au şi afecţiuni gr me de

inimă, celor cu nivel scăzut de coagulare a sângelui, în faze avansa-te de diabet, femeilor însărcinate sau care alăptează

Diabet tip 2

NUCI – 75 g de nuci sau alune crude consumate zilnic te ajută să ţii sub control nivelul glicemiei şi pe cel al colesterolului. Aceasta este concluzia medicilor de la Universitatea Toronto. Nucile au un nivel crescut de magneziu şi de acizi graşi care îmbunătăţesc funcţiile *pancreasului* şi normalizează **glicemia.**

CICOAREA – infuzia are efect hipoglicemiant, fiind de mare folos diabeticilor. În plus scade **colesterolul** din sânge.

LĂMÂIA – se începe prin a consuma sucul unei lămâi în apă, a doua zi sucul a 2 lămâi şi astfel se creşte zilnic raţia, până se ajunge la 10 lămâi, când se reduce zilnic o lămâie, deci 9, 8, 7, etc. Este un remediu pentru **diabet.**

COADA CALULUI – o singură doză de plantă, administrată pe stomacul gol, determină o scădere semnificativă a **glicemiei,** la 90 – 120 după ingerare. Se recomandă curele cu o durată de 4 săptămâni, timp în care se ia cu 10 minute înainte de fiecare masă câte 1 linguriţă de pulbere de coada calului.

BRUSTURE – se pun 59 g rădăcină de brusture cu un litru de apă rece pe foc şi se lasă să fiarbă în clocot 9 minute. Se bea 3 căni pe zi între mese. Se observă imediat o diminuare a nivelului **glicemiei.**

ŢELINA – se consumă zilnic minim 50 g de rădăcină de ţelină, sub formă de salată care poate fi amestecată cu morcovi, varză şi pătrunjel. Toate aceste legume sunt bogate în fibre alimentare şi în principii active cu efect **hipoglicemiant.** Consumată zilnic, salata ajută organismul să devină mai receptiv la acţiunea insulinei

ANGHINARE – se administrează:

Infuzia combinată – din care se bea 3 – 4 căni pe zi.

Anghinarea este mai mult decât o „j*insulinei vegetală*| ea acţionând şi prin scăderea directă a valorilor glicemiei din sânge, dar şi la nivelul pancreasului, a cărui

activitate o stimulează. Această plantă ajută pacienţii **insulino-dependenţi** să îşi reducă doza de insulină, prevenind în acelaşi timp complicaţiile cardiovasculare, extrem de periculoase în boala diabetică.

Infuzia – peste 1 linguriţă cu văif de frunze de anghinare mărunţite se toarnă o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat în vas acoperit circa 10 minute, apoi se strecoară. Se bea 23 căni pe zi, în cure de 20 – 30 de zile, cu pauze cât durata curei. Aceasta infuzie ajută la **normalizarea zahărului din sânge.**

Diabet

Este o tulburare a metabolismului glucidic, care duce la creşterea zahărului în sânge, peste 1, 2 la mie şi eliminarea lui prin urină. Aceasta se datorează, nu numai pancreasului, ci şi disfuncţiilor hipofiziei, suprarenalelor, tiroidei, fie scade mult secreţia de insulină a pancreasului (producţie insuficientă de insulină), fie creşte secreţia celorlalte glande.

Bolnavii au următoarele simptome: urinează des şi urina are culoare închisă, au sete mare, slăbesc în forţă şi mai rar în greutate deşi mănâncă mult, oboseală şi slăbiciune a organismului, tulburări de vedere, cade părul, înţepături şi amorţeli în picioare şi mai rar în mâini, gingii fragile, gură uscată, decolorarea limbii, alterarea gustului, transpiraţie puternică mai ales noaptea, palme roşii, pete negre şi groase pe piele. Diabeticii prezintă un risc sporit să facă o **criză cardiacă sau accident vascular.**

CEAPA – în caz de **diabet** se consumă ceapă crudă sau fiartă ori se bea ceai făcut din **4** cepe zdrobite care se dau în clocot cu *VA* litiu de apă. Se bea dimineaţa câte o ceaşcă pe stomacul gol.

TESCOVINA – uscată şi măcinată este recomandată şi bolnavilor de **diabet,** pentru că zahărul conţinut de struguri a trecut în must. Resveratrolul şi celelalte principii active îmbunătăţesc considerabil asimilarea insulinei şi reprezintă un bun adjuvant în tratament. Acesta este de fapt marele avantaj al tescovinei: te poţi bucura de calităţile vindecătoare ale strugurilor roşii, fără

să consumi zahăr sau alcool, sub formă de

Pulbere – se obţine prin măcinarea cât mai fină a tescovinei uscate şi cernute. Se ia câte 1 linguriţă, de 3 ori pe zi, cu de oră înainte de masă, timp de 3 săptămâni cu pauză de o săptămână. Pentru efect sporit, pulberea se ţine sub limbă timp de 10 minute, apoi se înghite.

VIN **DE PRAZ** – 500 g de praz tăiat până la frunzele verzi, peste el se toarnă 700 ml de vin alb, se lasă acoperit 24 de ore, se filtrează şi se pune în sticle. Se bea dimineaţa şi seara câte o gură. Resturile pot fi puse pe pâine şi mâncate.

E bun în tratarea **diabetului.**

RACHIU DE USTUROI – se zdrobesc 3 căpăţâni mari de usturoi, se pun în sticlă de 1 litru care se umple cu rachiu de secară şi se lasă la macerat 14 zile. În fiecare zi înainte de micul dejun se ia câte **1** linguriţă de macerat. Se foloseşte în **diabet.**

Atenţie la cei care suferă cu stomacul!

ALCOOL DE LĂPTUCĂ – o cantitate de lăptucă proaspătă, egală cu cantitatea de alcool de 90 grade, se macerează 4 zile. Pune 60 de picături în puţină apă, înghite înainte de fiecare masă. Scade **glicemia** cu 30%.

ULEI DE MĂSLINE – controlează instalarea **diabetului** la adulţi. Se ia câte 2 linguri dimineaţa pe stomacul gol, timp de 8 săptămâni. Pentru **întreţinere** se ia câte o lingură pe zi toată viaţa.

CICOAREA – stimulează digestia şi secreţia pancreasului, normalizează **valorile glicemiei.** Se face decoct din rădăcină de cicoare fiert 5 minute.

ORGANE INTERNE Ficat mărit

FRUNZE DE DAFIN – 30 frunze tocate mărunt se piui pe foc cu **1** litru de apă, cu câte 1/4 de linguriţă de seminţe de mărar, ţelină, urzică şi pătrunjel. Se fierb pe foc domol, până ce apa scade la **14**. După răcire, lichidul se strecoară şi se amestecă cu 10 linguri de miere. Remediul se păstrează la frigidei. Se bea câte 100 – 150 ml puţin încălzit, o dată pe zi înainte de culcare. O cură poate dura până la 3 luni, cu mici pauze după fiecare lună.

PĂSTÂRNAC – 14 de păstârnac, o mână bună de spanac, câteva frunze de cicoare, *Va* sfert de pepene galben, 2 piersici mari, şi 1 ceaşcă de coacăze roşii, se amestecă şi se consumă crude, pentru **ficat obosit** sau

Cimbru, rozmarin, mentă, lavandă amestecate în părţi egale, se prepară o infuzie din 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită, alină durerile şi **drenează bila.**

ŢELINA – 3 ceşcuţe de suc de ţelină pe zi dezintoxifică **ficatul.**

CEAPA ROŞIE – 1 kg ceapă roşie de apă (poate **fi** ceapă albă uscată) se toacă mărunt se pune în borcan, se toarnă 5 litri de ţuică curată. Se lasă la macerat 9 – 10 zile. Din acest amestec se ia dimineaţa pe stomacul gol câte 30 – 40 ml, se stă culcat pe partea dreaptă 20 – 30 minute, după care se serveşte micul dejun. În cel mai scurt **ficatul se regenerează.**

Metastaze

O pacientă din Râmnicu-Vâlcea recomandă o reţetă experimentată pe ea, ieftină şi uşor de realizat, cu care se vindecă **Celula hepatică 100%**. În oraş toate persoanele care au folosit-o s-au vindecat complet.

Reţeta – *Vi* zeamă de lămâie, *Va* ulei de floarea-soarelui (nu ulei de măsline), % ţuică curată de casă, *Va* miere de albine. Toate se pun în sticlă de plastic de 1, 5 litri, care se agită zilnic de mai multe ori. Se lasă timp de 15 zile, după care se ia câte 1 lingură, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

O persoană dă o reţetă pe care a folosit-o soţului, pe care l-a vindecat de **Ciroză hepatică,** folosind produsele stupului şi a mai trăit 20 de ani, deşi medicii îi dăduseră ca pronostic numai 8 luni.

Reţetă – 100 g păstură, 300 g miere polifloră, 30 g propolis. Cu o lingură de lemn se amestecă bine păstura până devine ca o pastă, se adaugă tinctura de propolis. Se amestecă totul bine până se încorporează tinctura. Se ia câte 1 lingură dimineaţa pe stomacul gol, după care se stă obligatoriu 30 de minute culcat pe partea dreaptă a corpului. În plus se bea 1, 5 litri de ceai hepatic pe zi.

O persoană dă reţeta urmată de soţul ei care s-a vindecat de **Ciroză umedă.**

Reţeta – 1, 5 kg rădăcină de tătănească tocată mărunt, prin maşina de tocat came. Se amestecă cu 2, 2 kg miere de salcâm şi 3, 5 litri de vin roşu de 18 grade. Preparatul se pune în borcan, se închide ermetic, se păstrează 5 zile ferit de lumină. Se ia câte 1 linguriţă, de 3 ori pe zi, cu 2 ore înainte de mesele principale. După 5 zile se ia cu 1 oră înainte de masă, timp de o lună.

I. O bolnavă de **Hepatită cronică toxică activă** a urmat un tratament pe care la administrat anual, la intervale de câteva luni. Ingredientele le-a găsit într-o revistă rusească, unde se relata vindecarea spectaculoasă a unui caz de cancel, cu ajutorul plantei Aloe Vera. Citez: „Bolnava Saiber Maria a fost internată în Institutul Oncologic din Moscova cu diagnosticul **cancer uterin, în stadiul metastaze”.** S-a făcut ieşirea din spital cu menţiunea „nevindecabilă”. În septembrie a aceluiaşi an, bolnava a venit la Moscova pentru consultaţii la acelaşi institut. La examinare, s-a constatat că este complet sănătoasă şi a crescut în greutate cu 22 kg. Întrebată cu ce s-a tratat, ea a declarat că a luat un amestec de aloe trecută prin maşina de tocat came. Planta trebuie să aibă vârsta de 3 – 5 ani. Înainte de a tăia frunzele, planta nu se udă timp de 5 zile. Modul de administrare: se ia 3 linguriţe pe zi (cu 2 ore înainte de mesele principale), timp de 1 săptămână, pe urmă doar 1 linguriţă, dimineaţa. Tratamentului durează 2 – 3 săptămâni (ideal este 15 zile)

Cu aceeaşi reţetă se tratează şi se vindecă foarte repede şi alte boli: **gripa, angina pectorală, colita, orice afecţiune a ficatului, trombofiebita, toate eczemele, astmul, alergiile, infecţiile cronice ale pielii, paralizia, reumatismul, astenia nervoasă, alcoolismul, inflamaţiile.** Acest amestec se foloseşte şi în tratarea bolilor de **plămâni,** a **ulcerului gastric şi ale organelor interne afectate de procese inflamatorii şi ulceroase, cronicizate.** *Atenţie:* bolnavul capătă poftă de mâncare, cu următoarea reţetă:

ALOE VERA – **1, 5** k = 300 g aloe, 500 g miere de mai, 700 ml vin negru sau roşu de casă. Planta se dă prin maşina de tocat came, se amestecă cu mierea. Se ţine în sticlă în beci sau la frigider timp de 5 zile la loc întunecos şi rece.

Bolnava din scrisoarea citată a luat următorul amestec: 1, 5 kg aloe, 2, 5 kg miere de mai, 3 litri de vin negru de casă.

Această reţetă am folosit-o lui **ION*** în 2 cantităţi – 6 reprize.

2 Bolnava de **Cancer de sân** a fost operată în octombrie 2007. După operaţie **cancerul a metastazat,** au apărut dureri de spate tot mai mari, nu se mai putea ridica din pat singură şi necesita calmante foarte puternice. Cam după 20 mai, a început tratamentul cu 300 mg Q10/zi (5 capsule Walmark de 60 mg). Starea ei a început să se amelioreze vizibil. Şi-a recâştigat treptat mobilitatea. Din luna mai a mers în paralel şi cu tratamentul de cancer. Mai ales suferinţa cardiacă, destul de severă de care suferea, practic a dispărut. Din luna august a reluat şi tratamentul cu citostatice. Probabil că această combinare a citostaticelor cu Q10 este cheia succesului tratamentului anti-canceros. Citostaticele sunt agresive şi toxice, ele scad imunitatea şi agravează suferinţele cardiace.

COENZIMA Q10 – este un tratament naturist cu efect spectaculos în **cancer şi boli de inimă**. În doze de 300 mg zilnic, anihilează efectele nocive ale citostaticelor, întăreşte **muşchiul cardiac, combate radicalii liberi,** dar cel mai important **creşte imunitatea** şi organismul poate lupta cu cancerul. *Aceasta este veriga lipsă în tratarea cancerului cu citostatice* şi anume, creşterea imunităţii slăbite de boală şi de citostatice.

Combinarea citostaticelor cu Q10 asigura o luptă eficace contra cancerului.

Coenzima Q10 cu 5 capsule Walmark (2D + 2D + 1S), le-am dat lui ION*, (nodul)

Un pacient care avea **Ciroză lichidă** (ficatul putred)

şi medicul i-a garantat numai 3 săptămâni de viaţă.

REŢETĂ – în 5 litri de ţuică de tescovină tare se pune 1 kg de ceapă de apă, tăiată mărunt, se lasă la macerat, 15 zile la căldură, timp în care se agită de 2 – 3 ori pe zi. După aceea se strecoară, se pune în sticle de 1 litru, bine astupate şi se păstrează la întuneric şi răcoare. Se bea zilnic 30 ml, dimineaţa pe stomacul gol şi se stă 30 de minute culcat pe partea dreaptă. După 30 de minute se poate mânca un regim lacto-vegetarian. Se exclud ţigările, cafeaua, alcoolul, condimentele, sucurile sintetice. În acest timp nu trebuie să se scoată apa din abdomen cu seringa, căci se absoarbe singură, iar ficatul se va regenera complet. Nu se va consuma zahăr, ci numai miere şi propolis. După consumarea întregii cantităţi numai dacă mai este nevoie se poate repeta după o pauză de 30 de zile.

ANGHINAREA – are efecte cu totul specifice, care o recomandă ca adjuvant la orice altă terapie, naturală sau alopată, în tratamentul hepatitei virale A, B, C, D.

Anghinarea îmbunătăţeşte starea clinică a pacienţilor: durerile în abdomen dispar sau se ameliorează, ficatul tinde să revină la volumul normal, se estompează stările de greaţă, creşte rezistenţa la efort, pielea îşi recapătă culoarea, ajută la menţinerea structurii norma-le a ficatului, prevenind apariţia proceselor de fibrozare şi evoluţia spre ciroză. Se ţin cure de 3 luni, timp în care se ia câte 1 – 1, 5 g de extract de anghinare pe zi, pe stomacul gol.

Pentru oprirea proceselor de distincţie la nivelul ficatului, dar şi pentru reducerea viremiei, cura de anghinare se poate face în paralel cu administrarea altor plante specifice cum ar fi: armurariul, cicoarea. Studiile au arătat că anghinarea nu are toxicitate. În cazul persoanelor care suferă de colon iritabil poate amplifica o flatulenţă, care dispare lent.

Durere în partea dreaptă.

Un prieten al celui care a scris articolul, s-a chinuit ani de zile cu dureri în aceiaşi zonă, mai ales cu ocazia

sărbătorilor sau a unor petreceri aniversare când nu putea rezista tentaţiei de a se bucura de un meniu mai bogat şi diversificat. Se împăcase cu soarta şi punea aceste dureri pe seama calculozei biliare de care suferea. Nu mică i-a fost mirarea când după un tratament de o săptămână cu *Eritromicină* (1 tabletă la 6 ore), recomandată pentru altă afecţiune, i-au dispărut definitiv şi celelalte dureri, de care suferea de multă vreme. S-a dovedit că durerile respective nu se datorau calculozei biliare, ci unei infecţii, o **colecistită cronică** care s-a vindecat simultan cu cealaltă afecţiune.

Gust amar

O bolnavă care suferea de 12 ani de un asemenea necaz, nu a ajuns la medic, pentru că a auzit de la o persoană binevoitoare de un tratament cu ulei de măsline. În două sau trei săptămâni i-a dispărut gustul amar şi nu l-a mai avut niciodată.

Tratamentul – se ia o lingură de ulei de măsline dimineaţa, pe nemâncate, apoi se stă culcat pe partea dreaptă 30 minute, după care se poate mânca.

La majoritatea femeilor vezica biliară e leneşă, se stimulează cu 1 – 2 linguri de ulei de măsline înainte de masă. Acesta declanşează secreţia vezicii înainte ca restul mâncării să ajungă în stomac.

SFECLA ROŞIE – ficatul joacă rolul de filtru al toxinelor din organism, provenite din: alcool, tutun conservanţi, chimicale sau medicamente. Atunci când sunteţi nervoşi este posibil ca ficatul să conţină o cantitate de toxine la care nu poate face faţă. Iată ce putem face:

— Consumul câtorva *alimente* care ajută la regenerarea ficatului acestea sunt: sfecla, pătrunjelul, unele alge comestibile, prunele uscate, stafidele.

— Simpla *masare a 2 zone*, aflate în palma dreaptă şi talpa piciorului drept. Zona din palma dreaptă se găseşte sub perniţa de la baza degetului mic, între margine şi centrul palmei. Masajul se face susţinând palma cu degetele arătător şi mijlociu de la mâna stângă şi efectuând mişcarea mai întâi în sensul acelor de ceasornic

şi apoi în sens invers. Iar cea din talpa dreaptă se găseşte pe marginea ei exterioară la circa 3 lăţimi de deget sub baza degetului mic. Masajul în cazul tălpii, se face în zona în cauză, mai întâi cu degetul mare de la mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic şi apoi cu degetul mare de la mâna stângă în sens invers, câteva minute. În cazul când apar senzaţii neplăcute în zonele care se maseză, se confirmă afectarea ficatului. Se va reduce presiunea cu care se face masajul şi se va repeta de 2 ori pe zi.

Sucul de sfeclă roşie amestecat cu cel de morcovi şi castravete e folosit în tratarea **litiazelor biliare.** Se bea dimineaţa o porţie de 100 ml.

Datorită compuşilor antioxidanţi e considerată benefică în alimentaţia bolilor de **cancer.** E folosită ca adjuvant în tratarea **hipertensiunii.** Sfecla roşie nu se numără printre legumele bogate în vitamine, însă conţinutul bogat în săruri minerale şi microelemente importante este indicată în tratarea **colitelor şi tuberculozei.**

ROSTOPASCA – din timpuri străvechi s-a folosit în tratarea afecţiunilor la ficat, fiind un excelent stimulent al funcţiei hepatice. În acest caz se administrează sub formă:

Pulbere – 1 văif de cuţit de pulbere, de 4 ori pe zi, în cure de 21 zile în care se face o pauză de 7 – 10 zile. Este un leac eficient împotriva afecţiunilor ficatului apărute în unna **intoxicaţiilor şi otrăvurilor** sau a infecţiilor cu **virusul hepatic.**

Sirop – seara la ora 7, se pune 1 litru de apă să fiarbă, iar când dă în câteva clocote se adaugă 5 grame de rostopască uscată şi mărunţită. Se acoperă vasul cu capac şi se pune între perne până a doua zi la ora 7. Atunci se strecoară şi se amestecă cu 200 g de miere până când se dizolvă complet. Se strecoară prin tifon şi se pune în sticlă.

Tratamentul: se ia din oră în oră câte 1 lingură (de lemn) de sirop de 10 ori pe zi când primul rând este gata se prepară al doilea şi se ia în continuare. Se repetă după 6 luni. Este o reţetă folosită în **Ciroză hepatică.** Siropul reface **celule hepatice.**

CICOAREA – este cunoscută şi apreciată de pe vremea egiptenilor şi se foloseşte ca: *Pulbere* – se macină rădăcină de cicoare din care se ia 1 linguriţă de 3 ori pe zi. *Tăietură* – se prepară în casă amestecând pulbere cu alcool alimentar.

Infuza – se prepară din 2 linguriţe cu plantă uscată la 1 cană cu apă clocotită: fierbi 5 minute, infuzezi *la* oră şi bei câte o ceaşcă după mesele principale. Infuzia este un tonic amar util pentru ficat şi bilă. Cicoarea stimulează funcţiile hepatice datorită principiilor amare pe care le conţine. Este indicată dacă suferi de *hepatită* acută sau cronică, colici biliare ori dischinezie biliară, mărind secreţia *bilei.*

GENŢIANA – un studiu chinez făcut în 2002 demonstrează că rădăcina de genţiană are efecte tonice hepatice, adică stimulează funcţia şi ajută la regenerarea celulei hepatice inhibă dezvoltarea virusului hepatitei de tip A. Se recomandă contra **hepatitei cronice** şi **acute,** contra **sechelelor post-hepatice.** Se administrează sub formă de pulbere, din care se ia i4 linguriţă de 3 – 4 ori pe zi, în cure de 6 – 12 săptămâni.

PELINUL – se foloseşte în diferite afecţiuni sub formă de:

Infuzie – 1 lingur iţă cu vârf de flori şi frunze de pelin se infuzează 30 minute în apă fierbinte, se str ecoară şi se stoarce bine. Se bea timp de 21 de zile câte 50 ml, de 3 ori pe zi, înainte de masă. Se foloseşte în afecţiuni ale **rinichilor, ficatului, pancreasului, dischinezia căilor biliare.**

Suc – timp de 1 săptămână, se bea câte 1 linguriţă de suc, diluată în 50 ml de apă, de 3 ori pe zi, înainte de masă, apoi se bea câte 2 lingur iţe, timp de 2 săptămâni şi câte 1 lingură, încă 3 săptămâni. După 6 săptămâni, doza de suc se înlocuieşte te eptat cu sucuri de pătlagină, păpădie, coada calului. Se foloseşte în **afecţiuni cronice sau toxice** ale **ficatului**

Funcţiile biliare

Criza de bilă este una din cele mai dur eroase

afecţiuni, întrucât orice mănânci îţi cade greu, greţuri, dureri abdominale, văr saturi, balonări şi senzaţia de „gură amară”.

Cauzele – dischinezia biliară „bila leneşă” este o tulburare funcţională a colecistului (vezica biliară) şi apare mai mult la femei după vârsta de 40 de ani. Colecistul elimină bila după frecare masă. Din cauza meselor prea copioase, a str esului sau a unor boli, bila devine leneşă, apoi funcţia ei se der eglează. Persoanele afectate resimt o durere puternică sub coaste, în partea dreaptă şi o stare de rău care culminează cu vărsături şi gr caţă.

Atenţie la mamaie – alimentele gr ele sunt: tocăturile, gr ăsimile, prăjelile, sosurile, preparatele cu ouă, smântână, margarină, unt, ulei, alcool, tortur şi cu creme grase, frişca, ciocolata, alunele, nucile, migdalele, cafeaua şi băuturile carbogazoase sunt gr eu de digerat şi declanşează apariţia afecţiunii. Dacă nu te poţi abţine nu combina multe feluri la aceeaşi masă, alege alimente mai uşoare. Pentru un drenaj biliar eficient, este indicat ca după masă să stai Vii de oră întinsă pe partea dreaptă şi să mănânci la intervale regulate.

Complicaţii ce pot să apucă – dacă simptomele provocate de bilă persistă, este indicat un consult de specialitate, la un gastroenterolog. Ecografta abdominală totală şi analizele de sânge detectează neregulile din corp şi medicul poate prescrie o reţetă. Tratamentul prescris poate preveni apariţia unor boli gr ave ca: **litiaza biliară, ciroza şi icterul.**

Fructe şi legume – se recomandă cel puţin 2 litri de lichide pe zi. Dacă bei multă apă, sucuri de fructe, legume şi ceaiuri, rinichii vor funcţiona bine şi toxinele vor fi eliminate. La fel de bune sunt: mandarinele, lămâile, portocalele, morcovii, ţelina şi varza.

Medicamente – pacienţii cu „bila leneşă” care au exagerat cu mâncarea pot să ia după masă pastile colagoge, care să stimuleze eliminarea bilei în intestin cum ar fi: **Colebilul, Fiobilinul sau Hepatobilul.** Dacă s-a declanşat criza, sunt recomandate medicamentele

antispastice ca: **No Spa, Scobutil şi Piafen,** care reduc contractilitatea veziculei biliare.

Sunt utile şi compresele cu apă caldă sau ceai de coada calului în zona ficatului, iar când criza este asociată cu febră, se pun pansamente cu apă rece pe abdomen.

Litiaza biliară – o depunere de colesterol, apare râgâiala cu gust amar şi vărsături puternice, colici în partea dr captă cu iradieri în spate sau umeri, greaţă. Ca să scadă colesterolul biliar este necesară **vitamina C.**

Litiaza biliară se formează şi prin depunerea de minerale, sare, acid uric. Ca să prevenim formarea calculilor trebuie să se consume: ceapă, mult hrean, ulei de măsline, salate multe cu pătrunjel verde, decoct de pătrunjel şi macerat de leuştean.

Decoct de pătrunjel – 1 kg de rădăcină de pătrunjel, tăiate bucăţi de 2 – 3 cm în 2 litri de apă, se lasă la fiert până rămâne 1 litru de lichid, se strecoară şi se pune în sticlă la rece. Se bea în fiecare zi dimineaţa şi seara înainte de masă.

Macerat de leuştean – se pun 250 g leuştean tocat, 250 g miere, 1 litru vin alb de casă, se pun într-o sticlă, timp de 7 zile. Sticla se agită de 2 ori pe zi şi se ţine la temperatura camerei. Se strecoară şi se bea zilnic de 3 ori după mesele principale câte 50 ml. Se poate repeta tratamentul după un an.

SPIRT MEDICINAL – se foloseşte pentru **bilă leneşă.** Pregăteşte 3 sticle de spirt ca să le ai în casă „pentru a nu întrerupe tratamentul. Se ia un prosop mare, mai uzat (pentru a fi mai subţire), se împătureşte în 4 şi se îmbibă cu spirt. Se aplică în dreptul ficatului, în diagonală, pe partea dreaptă, de la sân spre mijloc. Deasupra se pune o folie de plastic, apoi alt prosop împăturit în 4. Te înveleşti bine şi bei un ceai de rostopască sau sunătoare cu miere de albine.

Foarte important: ceaiul nu se bea ca apa, ci treptat. Înghiţiturile dese stimulează toate sfmeterele tubului digestiv să lucreze (se închid şi deschid). Le obligă chiar dacă sunt leneşe, inclusiv sfincterul canalului coledoc, care

încălzit cedează şi eliberează bila sau fierea împreună cu secreţiile şi depozitele calculoase îngroşate de proasta funcţional e.

Compresa cu spirt, cu care dormi până dimineaţa, va încălzi ficatul, care îşi va îmbunătăţii activitatea. Iar prin înghiţiturile provocate de ceai, sfmeterele se vor desface şi vor elibera mizeria adunată. Repetaţi aceste comprese şi ceaiuri timp de 10 zile.

ULEI DE MĂSLINE – la majoritatea femeilor **vezica biliară e leneşă,** se poate stimula cu 1 – 2 linguri de ulei înainte de masă. Acesta declanşează secreţia vezicii biliare înainte ca restul mâncării să ajungă în stomac.

GENŢI ANA – creşte prin fâneţe, la marginea pajiştilor, sau în semiumbra pădurilor rărite de brad, pin sau de brad. Are tulpinile lungi până la o Vii de metru şi arcuite, flori albăstrui, rădăcini lungi ca nişte fire, dar şi extrem de amare, motiv pentru care planta se numeşte **„fierea pământului”.** Se culege de la ea rădăcina care se scoate toamna în luna (noiembrie) sau primăvara (martie) când are maximum de principii active. Rizomii se dezgroapă, se spală rapid în curent de apă rece, se despică în 2 sau 4 şi se usucă în locuri uscate şi aerisite. Se păstrează în pungi de hârtie. Genţiana se administrează în **crize biliare, dischinezie biliară** şi prevenirea **litiazei biliare,** sub formă de:

Tinctură – se pun în borcan 20 de linguri de pulbere de rădăcină de genţiană, ce se acoperă cu alcool alimentar de 50 grade, amestecând încontinuu. Când întreaga masă de pulbere este acoperită şi deasupra rămâne un strat de alcool de două degete, se închide borcanul ermetic şi se lasă la macerat 12 zile, după care se strecoară şi se pune în sticluţe mici, închise la culoare şi se păstrează timp de 2 ani. Se administrează câte 1 linguriţă diluată într-un sfert de pahar de apă, de 4 ori pe zi, în tratamente de 1 – 3 luni. Cele mai bune momente pentru administrare sunt dimineaţa, imediat după trezire, şi cu 15 minute înaintea meselor.

Pentru persoanele la care **problemele biliare** apar

sporadic, tratamentul se face timp de 3 săptămâni.

Pentru bolnavii **biliari cronici** se ţin cure de 2 luni, urmate de alte 2 luni de pauză, timp în care se administrează alte plante coleretice (cicoare, rostopască, coada şoricelului). Un studiu clinic făcut în 2004 arată că administrarea cu tinctură de genţiană produce o promptă şi completă evacuare a bilei. Efectul apare între 5 – 15 minute după ingerarea extractului hidroalcoolic din plantă şi este mai puternic dacă se ia pe stomacul gol. Acest tratament este recomandat şi pentru combaterea **migrenei biliare.**

Infuzie combinată – se puii 2 linguriţe de pulbere de rădăcină de genţiană într-un pahar de apă şi se lasă să macereze 6 – 8 ore la temperatura camerei, după care se strecoară Extractul se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opăreşte cu încă un pahar de apă, după care se lasă să se răcească. Se combină cele 2 extracte, iar preparatul obţinut se va administra pe parcursul unei zile.

MĂSLINELE – se înghit 3 măsline cu sâmburi cu tot dimineaţa pe stomacul gol, timp de 4 – 5 zile, apoi de 2 ori pe săptămână, **ajută la drenarea fierii.**

ROZMARIN – Macerat glicerinat din muguri de rozmarin – 10 g de muguri de rozmarin, 90 ml de apă rece şi 10 ml de glicerină se lasă la macerat timp de 8 ore. Se ia din acest amestec 30 picături, de 3 ori pe zi cu un va da oră înainte de mesele principale, până când te simţi mai bine.

Maceratul se foloseşte pentru scăderea nivelului de colesterol „rău” şi a **afecţiunilor dureroase ale bilei.**

GREPFRUT – se recomandă în **insuficienţă biliară, anorexie, artrită, dispepsie** sub formă de

Vin de grepfrut – sucul de la 2 fructe, 1 litru de vin alb, 200 g zahăr, 50 ml şi rachiu, se amestecă şi se lasă la rece, la macerat, timp de 2 săptămâni. Se filtrează, se îmbuteliază, se bea câte 50 ml, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

VÂNĂTĂ – 30 g de vânătă crudă, se curăţită şi taie în cubuleţe, se fierb cu *V>* litru apă, timp de 10 minute, apoi

se lasă vasul acoperit încă 10 minute. Se strecoară şi se bea lichidul fracţionat, de 3 ori pe zi între mese, timp de 3 săptămâni. Cura se poate face de 4 ori pe an şi cura, **detoxifică organismul.**

— 200 g vânătă crudă, bine coaptă, se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe, care se pun într-un litru de vin alb. Se lasă la macerat 5 zile, se agită în fiecare zi sticla, dimineaţa şi seara, după care se strecoară, se ia câte 1 linguriţă din acest preparat, de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale. Acest preparat **protejează** şi **curăţă pancreasul** şi **ficatul.**

OBLIGEANA – ceaiul din această plantă este un calmant substanţial în suferinţele biliare, are efect regulator a **funcţiei vezicii biliare** şi a metabolismului în general. Apa stoarsă din rădăcina de obligeană este indicată în **durerile sub ombilicale** sau **durerile menstruale.**

Pietre la fiere

NĂPRASNICUL – este un **leac pentru pietre la fiere.** Un articol de pe internet despre *Sfântul părinte* **Arsenie Boca,** care a sfătuit o femeie care era pregătită pentru operaţie de extirpare a fierii, să bea ceai deNăpraznic, timp de 2 luni, câte o cană pe stomacul gol. Seara, se pune 1 lingură de plantă uscată într-un vas cu apă rece, se lasă până dimineaţa, se strecoară şi se bea

LĂMÂIA – 250 g lămâi, 250 ml ulei de măsline. Se bea întâi uleiul de măsline câte 50 ml, apoi zeama de lămâie, între orele 19 – 20 din sfert în sfert de oră. Pe partea dreaptă pune o sticlă cu apă caldă, şi ţine până se răceşte. Elimină **nisipul şi pietrele de la fiere.**

ULEI DE MĂSLINE – un pacient cu **nisip la bilă şi prostată mărită.**

Răspuns: poţi rezolva afecţiunea de la **fiere, nisip,** eventual mici calculi biliari, cu ulei de măsline virgin presat la rece (se găseşte în magazine, dar numai în sticle colorate) în fiecare dimineaţă, bea câte 1 lingură pe stomacul gol, timp de 2 – 3 săptămâni, apoi faci control ecografic. Dacă nu au dispărut fenomenele, repeţi 2 – 3

săptămâni cura cu 2 linguri de ulei. În caz că apare senzaţia de vomă, mestecă 1 felie de lămâie.

Prostată mărită – recomandă Protect Zeolit, de la Bionatura Plus **te1.0752/15 29 72.**

Este cel mai bun tratament naturist.

ULEI DE MĂSLINE – 200 ml de ulei de măsline, 1 gălbenuş de ou, zeama de la o lămâie, 40 ml coniac natural, 1 linguriţă de miere. Se amestecă şi se bea cu înghiţituri rare. Apoi stai culcat pe partea dreaptă, cu picioarele la piept câteva minute. Acest tratament **elimină pietrele de la vezica biliară.**

Litiaza biliară – este foarte bine prevenită de consumul zilnic de măsline sau de ulei virgin de măsline. Uleiurile conţinute de aceste fructe acţionează prin intermediul unor receptori aflaţi în tubul digestiv asupra vezicii biliare, stimulează vărsarea bilei şi previn dischinezia, stazele şi formarea de calculi în colecist.

RIDICHEA NEAGRĂ – o bolnavă care avea **pietre la fiere,** a scăpat de boală pe cale naturistă cu o reţetă dată în revista AS. O ridiche neagră cât mai mare, ca să aibă cât mai multă zeamă, se curăţă de coajă, se dă pe răzătoarea mică, se pune în vas emailat, se acoperă şi se dă la rece de seara până dimineaţa, cel puţin 12 ore, apoi se stoarce. Se ia de 3 ori pe zi câte 100 ml, înainte de masă cu */4 de oră şi se stă pe partea dreaptă tot de oră. Acest tratament se face timp de 2 – 3 săptămâni

Ridichea neagră – se ia 2 kg de ridichii negre, se curăţă de coajă, se rad, se lasă să se înmoaie o noapte, se storc prin tifon, să iasă *V2*.1 zeamă. Se ia 250 ml ulei măsline şi se amestecă cu zeama de ridiche neagră. În ziua de tratament nu se mănâncă nimic. Din oră în oră, se ia câte 50 ml compoziţie până se termină totul. E o reţetă pentru eliminarea **pietrelor mici de la fiere.**

LEUŞTEAN – 250 g leuştean tocat mărunt, 250 g de miere, **1** litru de vin alb natural, se pun toate într-o sticlă, se agită de 2 ori pe zi, se lasă la macerat 7 zile, la temperatura camerei, apoi se strecoară. Se bea zilnic de 3 ori pe zi, câte 50 g, după mesele principale.

Reţeta este garantată. Se poate repeta după *V2* de an. Este indicată pentru **eliminarea pietrelor de la fiere.**

PĂTRUNJEL – *Vi* kg de rădăcină de pătrunjel, se rupe cu mâna, nu se taie cu cuţitul, se pune la fiert în oală smălţuită împreună cu 3 litri de apă. Se fierbe până rămân 2 litri de lichid care se strecoară în alt vas smălţuit. Peste rădăcina rămasă se pun 2 litri de apă şi se fierbe până rămâne 1 litiu... Cei 2 litri de ceai din prima fierbere se amestecă cu litrul de ceai din a doua fierbere. Separat se face un ceai cam 1 litru foarte concentrat de troscot şi se amestecă cu ceaiul de pătrunjel. Din acest amestec, se bea câte 1 pahar de 3 ori pe zi, înaintea fiecărei mese. Dacă este nevoie se repetă reţeta. Acest ceai a dat rezultate bune pentru **pietre la fiere şi rinichi.**

Pătrunjel – 1 lingură ulei de măsline, 1 cană ceai de frunze de pătrunjel, 1 bere. Toate se bea dimineaţa pe nemâncate cu pauză de 5 minute între ele. Ceaiul şi berea se bea cât mai repede. Cura durează 10 zile. Este bună pentru *piatră lajiere fi rinichi*

ŢELINA – se recomandă consumul rădăcinii şi frunzelor de ţelină crude, sub formă de salată. Datorită conţinutului de fibre alimentare, a efectelor de stimulare a evacuării bilei din colecist, ţelina este un remediu în prevenirea litiazei biliare. Poate fi folosită pentru eliminarea **„mâlului" (microcalculilor) din vezica biliară.**

Funcţionarea rinichilor

ROZMARIN – amestecă 2 linguri cu flori de rozmarin cu 1 litru de apă clocotită şi lasă 5 minute la infuzat. Bea din acest extract sau ceai concentrat de rozmarin 2 căni/zi, timp de 1 lună, apoi faci pauză 1 săptămână. Administrat zilnic sub formă lichidă, extractul de rozmarin îmbunătăţeşte **funcţionarea rinichilor,** creşte fluxul de urină şi ajută la păstrarea în organism a mineralelor esenţiale precum sodiul şi potasiul.

COADA CALULUI – este foarte folositor pentru **căile urinare şi rinichi,** fiind diuretic. Se pune 1 lingură rasă de plantă uscată la 250 ml de apă.

PĂTRUNJELUL – luaţi un mănunchi de plantă şi spălaţi-l bine. îl tăiaţi mărunt îl puneţi într-un vas, turnaţi apă rece peste el, lăsaţi să fiarbă 10 minute, apoi lăsaţi să se răcească, strecuraţi şi îl puneţi în sticlă curată pe care o păstraţi la frigider. Se bea un pahar pe zi. Are rolul de a elimina prin urină, toată sarea şi otrava acumulate în rinichi. Anii trec şi rinichii noştri filtrează sângele înlăturând sarea, otrăvurile şi alte substanţe nedorite care intră în corp. Cu timpul sărurile se acumulează şi e nevoie să-i curăţim prin aşa-zisa **„Baie de rinichi cu pătrunjel”.**

MIERE – luaţi 1 linguriţă de miere şi 2 linguri de scorţişoară pudră, într-un pahar de apă călduţă şi beţi. Distruge toţi germenii din **vezica urinară.**

ULEI DE MĂSLINE – Tratamentul se bazează pe uleiul vegetal de in sau uleiul de măsline. El constă prin luarea uleiului cu o */4 de oră înaintea mesei. Doza: se va pleca de la *V>* de linguriţă, crescând cantitatea cu fiecare masă, până la un pahar. Tratamentul durează între 2 – 4 săptămâni şi se foloseşte pentru **piatră la vezică urinară.**

COZI DE CIREŞE – se fierb 15 – 30 cozi de cireşe vreme de 10 minute, în 250 ml apă. Se ia ceaiul de pe foc, se lasă să stea 10 minute şi se bea încet, înghiţitură cu înghiţitură, după ce s-a răcit. Are efect **diuretic.**

COADA ŞORICELULUI – 1 lingură de plantă uscată în 250 ml apă clocotită şi lăsaţi să mai dea un clocot, acoperiţi, lăsaţi la infuzat 10 minute, după care strecuraţi şi beţi înghiţitură cu înghiţitură. Se foloseşte pentru **vezică,** în caz de incontinenţă.

PIRUL – buruiană, medicament care conţine ingrediente valoroase pentru sănătate.

Tinctura de pir – 10 g de plantă uscată în 250 ml de alcool de 70 grade. După 10 zile de stat la umbră, amestecul se filtrează, se păstrează la rece, în sticle mici, de culoare închisă. Ia câte 1 linguriţă, înainte de fiecare masă în caz de **colici renale sau biliare.**

SPLINUŢĂ **cu frunze de strugurii ursului şi coada calului** – amestecaţi splinuţa cu frunzele de strugurii ursului (ambele uscate) în porţii egale. Puneţi de

seara 2 linguriţe de amestec într-o *V2* ceaşcă de apă rece. A doua zi, puneţi să fiarbă 250 ml de apă şi adăugaţi 1 linguriţă rasă de coada calului. Lăsaţi să mai dea într-un clocot şi luaţi-l de pe foc. Amestecaţi cu decoctul de splinuţă şi strugurii ursului, acoperiţi cu un capac şi lăsaţi 10 minute să se pătrundă. Strecuraţi ceaiul şi beţi înghiţitură cu înghiţitură. Ceaiul nu se bea pe perioade mai lungi. Acest amestec este folosit pentru **vezică şi căi urinare.**

CARTOFUL – sucul de cartofi cruzi este benefic contra bolilor de **rinichi şi vezicii biliare.** Mai mult, el conţine elemente ce **ucid celulele de cancer** în formă incipientă.

Insuficienţă renală

Răspuns de la ing. Bogdan Andrei, specialist în fitoterapie, reflexoterapie şi bioenergie – Bucureşti, **tel. 021/242 67 36**; **0723/74 23 98.**

Stimată doamnă, în decursul anilor au apelat la mine mulţi bolnavi care sufereau de **insuficienţă renală**

O doamnă suferind de insuficienţă renală avea:

— Creatinina 2, 40 mg/dl în loc de 0, 60-l, 30 mg/dl

— Ureea serică 65,00 mg/dl în loc de 12, 0050,00 mg/dl

— Acidul uric 9, 20 mg/dl în loc de 2, 20 – 2, 70 mg/dl cât ar fi normal. Nicio analiză nu se încadra în valori normale. După 5 luni de tratament, repetând analizele, a constatat că se încadrau în parametri normali (acid uric, creatinină, uree serică, glicemie, colesterol total şi pe fracţiuni HDL, LDL). Cu această ocazie, doamna a mulţumit în revista Formula AS sub titlul *„Prin tratamentul domnului ing. Bogdan Victor am scăpat de dializă*

Chisturi la rinichi

Pentru **Chisturi la rinichi,** există un tratament naturist cu ajutorul căruia un bolnav, a scăpat de 3 chisturi de 10 mm de pe rinichiul drept. Pacientul a luat legătura dl. ing.

Bogdan Victor, cu care a discutat telefonic seara după ora 20 la **tel. 021/242 67 36** sau **0723/74 23 98.**

Chisturile sunt tumori benigne care apar pe rinichi şi cresc până la o anumită mărime. Toate chisturile necesită tratament intern cât şi extern, pe o perioadă mai îndelungată.

Intern – este important un regim alimentar fără cafea, ţigări, prăjeli şi grăsimi. Trebuie consumate multe legume, fructe, carne de vită şi pui, lactate şi multe ceaiuri, până la 2 litri pe zi.

Infuzie – 1 linguriţă de plantă la 250 ml apă clocotită din următoarele plante: urzică, coada-calului, coada-şoricelului, gălbenele, în amestec sau separat, timp de 2 – 3 săptămâni, până la 2 – 3 luni sau chiar mai mult, când boala este cronică.

Cura de apă – o cură la Băile Olăneşti – Izvorul 24 este foarte benefică, cel puţin o dată pe an.

Extern – compresele cu aburi sunt de mare ajutor cu plante:

Coada calului – 2 mâini pline de plantă se pun într-o sită deasupra unui vas cu apă clocotită, după care se pune în pânză şi se aplică pe locurile unde se află chisturile.

Foi de varză – sau de pătlagină, se unge locul cu alifie de gălbenele sau cu untură de porc nesărată, apoi se aplică o compresă umezită cu bitter suedez românesc, se pune deasupra o foaie de varză, se acoperă cu o folie de plastic şi se leagă cu o bucată de material de bumbac. Tratamentul trebuie urmat regulat şi continuu.

Pietre la rinichi (litiază)

LĂMÂIA – se spală bine o lămâie, se taie bucăţi mici, cu coajă cu tot, şi se fierbe cu **1** litru de apă, la foc potrivit, până când lichidul scade la un sfert. Se bea dimineaţa, pe stomacul gol, cu 30 minute înainte de micul dejun. Lămâia dizolvă **nisipul şi pietricelele de la rinichi.**

SUC DE LĂMÂIE – adaugă suc de lămâie la un pahar de suc de legume obţinut din morcov, sfeclă şi castravete. Dacă bei acest amestec de 3 – 4 ori pe zi, scapi de **pietre la rinichi** în câteva săptămâni. Eliminarea se face în câteva zile, uneori cu dureri, dar după aceea te vei simţi foarte bine. Acest amestec de sucuri este unul dintre cele

mai eficiente epuratoare ale **vezicii biliare, rinichilor, prostatei şi glandelor sexuale**. În timpul curei să se evite carnea şi produsele pe bază de zahăr.

SÂNZÂIENE – ceaiul de sânzâiene se foloseşte pentru **dizolvarea pietrelor** luat zilnic. Se bea câte 3 căni pe zi.

VIŞIN se aleg crenguţe, de grosimea creionului şi nu trebuie să fie mai lungi de 2 în se spală, se m^2 bucăţele mici, se fierb în 3 litri de apă, până rămân 1, 5 litri. Se bea călduţ într-o singură repriză. Se repetă câteva ceaiuri. **Calculii** se expulzează fără durere.

ZĂMOŞIŢA – decoct din 5 g de plantă la 200 ml apă, se bea dimineaţa, cu 1 oră înainte de micul dejun. Elimină **nisipul şi calculii** mici.

ARGILA – o pacientă avea dureri mari la rinichi din cauza unor **pietre la rinichi,** printre care una avea 7 mm şi medicul i-a propus operaţie. A folosit **argila domnului Mircea Bocan.** După 3 săptămâni a fost la control, eliminase tot şi rinichiul era curat. Argila fărâmiţează piatra şi o elimină fără dureri. Este un detergent pentru organism, 2 kg costă 60 lei, aveţi prospectul. Se bea 3 pahare pe zi, câte 1 linguriţă pentru fiecare pahar de apă numai de izvor sau plată. **O** comandaţi telefonic la **tel. 0258/86 56 77,** Alba Iulia.

CASTRAVETELE – conţine până la 95% apă, cantităţi reduse de proteine, potasiu, calciu, fier, vitaminele A, El, B2, şi C. Consumat ca atare sau sub formă de suc, acesta este un calmant al colicilor şi inflamaţiilor intestinale. Sucul este diuretic, iar în amestec cu morcov, ridiche neagră şi sfeclă roşie are acţiune de mărunţire a **pietrelor renale.**

PĂTRUNJELUL – leacurile sunt de mare ajutor în cazul **litiazei renale şi biliare.**

Un pacient care avea dureri mari din cauza **unei pietre la rinichi** spune de vestitul ceai de pătrunjel care face minuni, dizolvă piatra şi se elimină fără durere (descrie ceaiul).

Ceai – 3 legături mari de frunze de pătrunjel se fierb

în 2 litri de apă, până scade la 1 litru. Acest ceai se bea pe parcursul a 12 ore, de dimineaţa până seara. În ziua aceea nu se mănâncă nimic, se mai bea încă 2 litri de apă, să ajute la curăţarea rinichilor. La 12 ore după începerea ceaiului, vei observa cum urina va deveni neclară şi vei vedea particule albe de piatră în urină, pe parcursul a 3 zile. La control şi radiografie, medicul nu a mai văzut piatra, între timp, repetă reţeta din 2 în 2 ani ca să-şi cureţe rinichii.

Decoct – 20 grame de rădăcină tăiată mărunt, se pune la fiert în litru de apă, se fierbe 20 de minute la foc mic, după care se lasă vasul acoperit alte 15 minute. Se bea câte 23 căni pe zi, până la reducerea simptomelor.

Decoct – kg rădăcină de pătrunjel sau leuştean se spală cu mâna nu cu cuţit, se pun la fiert în 3 litri de apă şi se fierb până rămân 2 litri. Se strecoară şi lichidul obţinut se păstrează. Peste rădăcina rămasă după fierbere, se toarnă alţi 2 litri de apă rece, se fierbe până rămâne 1 litru de lichid. Vom avea 3 litri de lichid pe care îl păstrăm în sticle la rece. Se bea 3 pahare pe zi înainte de masă sau după masă. Cu timpul **calculii** se gelifiază şi se descompun, urmând eliminarea lor fără dureri. Dacă e cazul se reia tratamentul după o pauză de 3 luni tratamentul.

CIMBRUL – toarnă o cană de apă clocotită peste 1 linguriţă de cimbru. Aşteaptă 15 minute, apoi strecoară şi îndulceşte cu 1 linguriţă de miere. Bea câte 1 cană pe zi, timp de o săptămână şi vei **elimina pietrele** de dimensiuni mici.

MĂRARUL – o cură cu suc de mărar proaspăt, ţinută timp de 2 săptămâni, ajută la eliminarea **calculilor renali.**

ŢELINA – sărurile de potasiu şi magneziu conţinute de rădăcină, fac din ţelină un excelent diuretic, eficient pentru eliminarea **calculilor renali,** mai ales a celor de mici dimensiuni. Mai mult, frunzele şi rădăcina de ţelină conţin principii antiinflamatoare renale, care previn formarea calculilor. Se recomandă cure de 2 săptămâni, în care se ia în fiecare zi câte 100 ml de suc

RIDICEA ROŞIE – această legumă colorată ajută foarte mult în tratamentul **litiazei biliare şi renale** (nisip/pietre la fiere şi rinichi), ea participă la mărunţirea şi dizolvarea calculilor. Ridichea conţine calciu, magneziu, potasiu, vitamina C şi fibre alimentare care sunt necesare unei digestii bune şi ajută sistemul imunitar să lupte împotriva infecţiilor. Dacă minezi o dietă pentru slăbit ridichea este un aliat împotriva **kilogramelor în plus.**

MĂTASEA DE PORUMB – partea care se foloseşte la infuzii şi tratamente naturiste, are o mulţime de compuşi valoroşi. Conţine potasiu, calciu, dioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, alantoină, ceară, vitaminele C, E, K. Toate aceste elemente fac ca mătasea de porumb să fie apreciată şi recomandată în curele de dezintoxifiere, în tratamentul bolilor de **inimă, de ficat şi rinichi.** Numărul mare de antioxidanţi recomandă ceaiul de mătase de porumb şi în tratamentul **cancerului.** Obezitatea poate fi şi ea combătută tot cu mătase de porumb, pe o perioadă mai lungă, fiind necesare 2 – 3 căni de ceai pe zi, băute încet, câte o înghiţitură.

BRUSTURE – se pun 37 g rădăcină de brusture într-un litru de apă rece, se lasă până dă în fiert, apoi se fierbe încă 12 minute. Se bea 3 căni pe zi între mese. Se foloseşte în **litiaza renală.**

PIERSICA – fructul se foloseşte **în litiaza renală, constipaţie, tulburări digestive** sub formă:

Vin de piersici – 2, 5 kg de piersici descojite şi tăiate bucăţi se pun 500 g zahăr şi se lasă câteva ore, apoi se fierbe amestecul 15 minute. După ce s-a răcit se toarnă peste el 4 litri de vin alb şi 1, 3 litri coniac, 4 migdale amare, şi 7 g de drojdie de bere uscată. Se lasă la rece, la macerat 30 de zile, se filtrează şi se îmbuteliază. Se bea câte 50 ml, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

INIMA Leacul inimii

Presiunea minimă – diastolică este de 50 – 70 mm HG

Presiunea maximă – sistolică este de 120 – 140 mm Hg

Trigiiceride – 550750 mg/100 ml
Bătăi normale – 70 – 90 bătăi/minut
Sânge – 6 litri/corp
Criza cardiacă – apare atunci când sângele nu mai ajunge până la muşchiul inimii, una sau mai multe artere fiind înfundate
Simptome:
— Durere în partea superioară a corpului, jenă, senzaţie că pieptul e prins în cleşte
— Durere sau jenă în braţul stâng sau în ambele braţe, în spate, în ceafa, în maxilare sau stomac.
— Respiraţie, gâfâială cu senzaţie de jenă în piept.
— Oboseală accentuată, sudoare rece
— Greaţă, vomă şi stare de leşin
Persoanelor cu **inima bolnavă** li se recomandă să bea oţet fiert cu usturoi şi miere, o soluţie care curăţă arterele de grăsimile depuse şi întăreşte muşchiul inimii. Tot usturoiul curăţă arterele de depozitul de colesterol, deşeuri celulare sau calciu şi face ca sângele să circule mai repede prin ele.
Strugurii consumaţi câte i4 kg pe săptămână fac ca arterele să se îngroaşe mai greu.
Dureri în piept – în faţa unei asemenea dureri suntem tentaţi să ne gândim imediat la infarct, aceste dureri pot avea şi alte cauze: tulburări digestive, spasm muscular junghi intercostal, şoc emoţional sau anxietate.
Dacă durerea este bruscă, intensă, situată în centrul sternului şi iradiază spre gât sau braţe, dacă apar simptome de slăbiciune, respiraţie dificilă, amorţeli în mâna stângă, transpiraţii, greaţă, vărsături, poate fi vorba de o criză de **angină pectorală** sau chiar un **infarct.**
ULEI DE MĂSLINE – un studiu făcut în Spania, a comparat evoluţia unor pacienţi care au suferit un infarct şi au consumat apoi cantităţi mari de ulei de măsline virgin, cu cel a altor pacienţi care au suferit un infarct şi au preferat o dietă normală, cu ulei de măsline. Ambele grupuri aveau câte 177 de pacienţi şi au fost supravegheate 5 ani.

Rezultatul a fost uluitor: pacienţii care consumaseră mai mult ulei de măsline au avut cu 82% mai puţine cazuri de **infarct,** decât ceilalţi pacienţi.

SCORŢIŞOARA – în America şi Canada, mai multe spitale au tratat pacienţii cu succes, când au descoperit că arterele şi venele îşi pierd flexibilitatea şi tind să se astupe. Mierea şi scorţişoara îmbunătăţesc **circulaţia sanguină.**

— Faceţi o pastă cu miere şi scorţişoară pudră şi ungeţi pe o felie de pâine şi mâncaţi-o cu regularitate la micul dejun.

— Reduce colesterolul din artere şi salvează pacientul de riscul unui **atac de cord.**

— Cei care au suferit un atac de cord să ia zilnic acest remediu, pentru a preveni apariţia unui alt atac.

— Consumul cu regularitate al produsului reduce dispneea şi întăreşte ritmul cardiac.

NUCILE – sunt bogate în acizi graşi omega 3, simt foarte bune antiinflamatoare, consumate după fiecare masă, împiedică îngroşarea arterelor şi previn **bolile de inimă.**

Mâncate câte 7 – 8 nuci pe zi, ţin arterele flexibile, inima sănătoasă şi previn apariţia **atacului cerebral.**

ARNICA – masajul zilnic cu tinctură de Amică (10 minute) pe **zona cordului,** în cure de 20 de zile, aduce îmbunătăţiri importante în simptomatologia (atenuează durerea) bolnavilor **de angină pectorală,** o suferinţă care tinde să fie înglobată într-un sindrom mai larg denumit **cardiopatie ischemică.**

VIN PENTRU INIMĂ – 10 rădăcini de pătrunjel cu frunze cu tot, sau 20 mai mici, 1 litru de vin de ţară şi 300 g de miere de albine, de salcâm de deal nepoluată. Se dau rădăcinile pe răzătoarea mare, se taie frunzele, care se pun apoi în vin, se fierb timp de 10 minute la foc mic, peste care se pune 1 linguriţă de oţet de mere sau vin. Se adaugă mierea care trebuie să fie de culoare gălbuie transparentă, (incoloră nu e recomandată), se mai fierb împreună 3 – 4 minute, se răceşte, se strecoară şi se pune

în borcane închise ermetic. Se ia 3 linguri zilnic, înainte de mese. Se foloseşte pentru **angină pectorală** şi **cardiopatie ischemică,** reglează **tensiunea arterială, revigorează organismul,** şi ameliorează tahicardia.

VIN ROŞU – antioxidat, acţionează ca anticoagulant, păstrează elasticitatea vaselor

TESCOVINA – are efecte benefice atât asupra **inimii, cât şi a vaselor de sânge,** cu puternice proprietăţi vaso-dilatatoare, reglează nivelul colesterolului şi previne accidentele vasculare. Oamenii de ştiinţă declară că, resveratrolul, prezent din abundenţă în coaja şi pulpa strugurilor roşii, este cel mai eficient protector cardiovascular care poate fi găsit în natură fiind de 50 de ori mai puternic decât vitamina E.

Puţini ştiu că pasta care se iroseşte conţine, de fapt, esenţa binefăcătoare din struguri pentru că toate principiile active sunt concentrate în coajă, pulpă şi sâmburi. Doar 10% din resveratrol trece în vinul roşu, 90% rămâne în tescovină. La fel se întâmplă şi cu vita-minele A, C, complexul B, potasiul, calciul, fierul, inagneziul şi alte substanţe benefice din punct de vedere terapeutic. Ceea ce oamenii aruncă este de fapt esenţa vindecătoare a strugurilor, principala lor sursă de sănătate.

Pulberea din coji şi pulpă de strugure menţine **tinereţea inimii şi a vaselor de sânge,** previne **hipertensiunea şi tensiunea arterială oscilantă.** Consumul zilnic îndepărtează senzaţia de mâini reci şi picioare reci, asigurând o **bună circulaţie periferică.**

Hipertensiunea arterială

Există persoane care acuză dureri de cap, ameţeli, tulburări de vedere, ţiuit sau zgomot în urechi, aritmii, dureri în zona pieptului, sângerări nazale, oboseală. Cel mai adesea, cauza este hipertensiunea arterială **(HTA).** Diagnosticul se stabileşte măsurând tensiunea arterială, care trebuie măsurată cel puţin de 2 ori la intervale diferite de timp.

Tensiunea arterială are 2 componente:

— *Tensiunea arterială sistolică* (valoarea mai mare, e

considerată normală, când este mai mică de 135 mm Hg) reprezintă presiunea generată în timpul contracţiei cardiace pentru a pompa sângele de la inimă spre celelalte organe.

— *Tensiunea arterială (Uastolică* (valoarea mai mică, care e normală, când e mai mică de 85 mm Hg) reprezintă presiunea la nivelul vaselor sanguine în momentul în care inima se relaxează, (se umple cu sângele venit din restul corpului).

Reducerea valorilor tensiunii se face prin 3 mecanisme combinate:

— *Hipotensor*, prin efect vaso-dilatator coronarian şi periferic, cardiotonic, calmant, sedativ asupra sistemului nervos simpatic.

— Diuretic, prin eliminarea apei în exces

— Hipocolesterolemiant, ştiut fiind riscul pe care îl reprezintă valorile crescute ale colesterolului în apariţia aterosclerozei, accidentelor vasculare cerebrale, infarctului miocardic.

Controlul periodic este foarte important, deoarece hipertensiunea se corelează în mod direct cu creşterea riscului de angină pectorală şi infarct miocardic, accident vascular cerebral şi insuficienţă cardiacă.

Tratamentul de fond se poate face pe cale naturală, când nu se mai obţine răspuns terapeutic, se poate asocia cu medicaţie alopată.

ULEIUL DE MĂSLINE – un studiu făcut cu pacienţi **hipertensivi,** care au ţinut un regim alimentar normal, dar au consumat minim **15 ml** ulei de măsline extravirgin zilnic şi pacienţi care nu au consumat. După un an de consum, s-a constatat că pacienţii care îl consumau regulat, zilnic, nevoia de medicamente hipotensoare a scăzut, faţă de cei care nu consumaseră ulei de măsline decât foarte rar.

TALPA-GÂŞTEI – administrarea cu extract din talpa gâştei, previne şi stopează evoluţia aterosclerozei, prin scăderea **tensiunii arteriale** şi prin prevenirea **oxidării colesterolului** pe artere. Cardiacii şi cei cu **ischemie**

cardiacă ar trebui, ca mai ales iarna şi vara, când sunt mai mult expuşi la infarct, să ţină o cură măcar 60 de zile, cu extractul din această plantă, care are efect coronaro-dilatator, ajutând la o mai bună irigare cu sânge a inimii.

Extractul – cercetările făcute în ultimii ani au evidenţiat faptul că talpa gâştei este unul dintre cele mai eficiente „medicamente" cu acţiune de reducere a tensiunii arteriale. Planta este singura plantă care acţionează într-un singur sens, **scăzând valorile tensiunii arteriale,** faţă de alte plante care acţionează în ambele sensuri. „Vinovate" pentru efectele plantei simt mai multe substanţe active conţinute în frunzele acestei buruieni, între care se disting leonurina, stahidrina şi cvercitolul, care acţionează pe mai multe căi simultan:

— Dilată vasele de sânge, ceea ce duce la o scădere rapidă a presiunii sângelui

— Stimulează eliminarea surplusului de apă din corp prin stimularea activităţii rinichilor

— Diminuează vâscozitatea sângelui, ceea ce conduce la evitarea unor complicaţii grave care apar la hipertensivi, cum ar fi accidentul vascular

Talpa gâştei reduce puternic **tensiunea arterială** şi ajută la stabilizarea **valorilor ei.**

Cercetătorii germani prin studiile lor au demonstrat că această plantă scade foarte mult reactivitatea la şti es şi la tensiunile psihice, element care explică şi mai bine de ce este atât de eficientă în toate bolile cardiovasculare.

Pentru prevenirea hipertensiunii se administrează infuzia combinată, din care se bea 1 – 2 căni pe zi. Contra **hipertensiunii deja instalate** se foloseşte extractul uscat din care se ia câte 300 mg, de 3 ori pe zi. Tratamentul durează 60 de zile, după care se face o pauză de 30 zile, apoi se reia.

CARTOFUL – cojile de cartof sunt bogate în minerale precum potasiul, fiind bune dacă ai **dureri reumatice sau hipertensiune**

Decoct – se spală 5 cartofi foarte bine, se curăţă iar coaja se fierbe în 500 ml apă, timp de 20 minute. Se

strecoară, se lasă să se răcească şi se bea acest decoct de 2 – 3 ori pe zi, în cură de 2 luni. Cojile de cartofi sunt bune şi dacă ai **sinuzită.**

PĂDUCELUL – este cunoscut ca „planta inimii" sau „arborele vieţii". Principiile sale active reglează contracţiile cordului şi întăresc ţesutul muscular cardiac. Acţionează ca vaso-dilatator coronarian, activează circulaţia sângelui în vasele sanguine ale inimii, fiind indicat persoanelor care suferă de hipertensiune arterială sau aterosclerozâ. Este indicat şi în refacerea organismului, după infarctul miocardic.

Efectele benefice ale păducelului se fac simţite şi la nivel cerebral, unde asigură o bună **irigare a creierului,** calmează atacurile de panică şi îndepărtează insomnia.

Preparate din păducel (fructele roşii) au o uşoară acţiune vaso-dilatatoare periferică, scăzând prin acestea tensiunea arterială, factor agravant al anginei pectorale.

Ceaiul – 2 linguriţe de fructe uscate se toarnă o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat 10 – 15 minute şi se bea cu înghiţituri mici, 2 – 3 căni pe zi. Este indicat copiilor cu dificultăţi de concentrare şi persoanelor în vârstă care obosesc uşor.

Decoctul – 2 linguri de fructe măcinate la o cană de 250 ml apă, fierbe amestecul la foc mic, timp de 15 minute, se lăsă preparatul în repaus **14** oră, se filtrează lichidul, şi se bea puţin îndulcit.

Tinctura – 20 g de fructe, uscate şi măcinate mărunt şi 100 ml alcool de 70 grade se pun în borcan închis ermetic şi se lasă la macerat 10 zile, timp în care se agită de 3 ori pe zi, apoi se filtrează şi se pune la frigider, încă 6 zile. Se separă partea lichidă care se pune în sticluţe de culoare închisă. Se consumă 15 picături diluate, într-o *Vi* pahar de apă, cu 30 minute înainte de masă. Se face o cură de 3 săptămâni, cu 1 săptămână pauză.

VITAMINA C – organică luată câte 150 mg/zi previne oxidarea colesterolului pe artere, produce o uşoară vaso-dilataţie şi stopează evoluţia bolii spre complicaţii cum ar fi ischemia cardiacă sau **ateroscleroza.**

— Acelaşi tratament de la ateroscleroză, după 6 luni de administrare duce la o reducere în medie cu *9%* a tensiunii arteriale. De asemenea tratamentul cu vitamina C organică, asociat cu hrana vegetariană şi cât mai naturală, stabilizează tensiunea arterială prevenind apariţia unor puseuri de **hipertensiune.**

GINKGO-BILOBA – flavonoidele din frunzele acestei plantei împiedică oxidarea colesterolului şi a trigliceridelor pe pereţii arteriali, prevenind ateroamele, având şi proprietăţi vaso-dilatatoare şi anti-hipertensive în reducerea **riscului de infarct.** Se ia câte 40 – 60 mg de extract de Ginkgo-biloba 1 capsulă de 3 ori pe zi, în cure de 90 de zile.

BORŞ – leacul pentru **tensiunea mică** este borşul proaspăt din tărâţele de grâu, băut în loc de apă. După 2 – 3 luni tensiunea devine normală şi **stomacul va fi vindecat.**

DAFIN – sfărâmă o frunză şi o mesteci, o dată pe zi câteva minute. Vă va ajuta să vă întăriţi şi să vă protejaţi organismul împotriva infecţiilor, să diminuaţi nervozitatea şi să preveniţi durerile de inimă, în caz de **angină pectorală.**

FASOLE – cura de fasole uscată scade tensiunea arterială. Se prăjeşte **14** lingură de fasole, se pisează şi se înghite cu apă sau ceai.

ROZMARIN – sau **Rouă de mare** este benefic în afecţiunile **cardiace.** Substanţele active din tinctura de rozmarin previn **îngroşarea vaselor** sangvine, stimulează **circulaţia sângelui** şi cresc tensiunea arterială.

Tinctura de rozmarin – pune 10 g de frunze de rozmarin la macerat cu 100 ml alcool de 70 grade, timp de 8 zile şi agită în fiecare zi amestecul. Se ia 20 picături de tinctură zilnic, timp de 1 lună după fiecare masă. La fel de bun este şi:

Vinul de rozmarin – 3 linguri frunze de rozmarin şi 100 ml vin de struguri, le amesteci şi le laşi să stea 6 zile la un loc întunecat, după care bei câte 1 linguriţă la prânz şi seara, timp de 1 săptămână.

USTUROIUL – scazi **tensiunea arterială** dacă faci o cură de usturoi. La început, consumă o /4 căţel de usturoi pe zi, urmând să ajungi la 3 – 4 căţei de usturoi, pe parcursul a 2 săptămâni şi să revii la 1 – 2 căţei pe zi după alte 2 săptămâni.

În **normalizarea tensiunii** se consumă 2 – 3 căţei de usturoi pe zi.

Pentru **hipertensiune arterială:** 2 ceşti de apă, 6 căţei de usturoi, 2 linguri de oţet, 3 de miere. Fierbe amestecul rezultat la foc mic, timp de 30 minute. Se ia din acest amestec 3 linguri, de 3 ori pe zi.

Tinctura de usturoi – se pun 2 bulbi în 150 g de alcool de 60 – 70 grade, se lasă la macerat 14 zile. Se ia câte 20 picături 2 zile la rând înainte mesei de prânz, apoi se fac 2 zile pauză. Are efect în **hipertensiune.**

ŢELINA – sucul din ţelină este folosit în mod tradiţional în China pentru reducerea **presiunii arteriale** conform:

Reţetei – se amestecă sucul de ţelină cu miere în cantităţi egale şi se consumă 5 linguri din acest amestec, de 3 ori pe zi, timp de minim 1 lună. Studii recente au arătat că după 6 săptămâni de tratament, valorile presiunii arteriale au scăzut la cei mai mulţi din pacienţi cu 12 – 15%, aceasta datorită efectelor vaso-dilatatoare, cât şi a celor diuretice ale acestei plante.

Sucul de ţelină – pentru a obţine sucul de ţelină verde, se mixează o mână de frunze proaspete, la care se adaugă 6 – 10 linguri de apă după care se lasă 14 oră să se macereze şi se filtrează. Sucul obţinut e bine să se consume imediat sau să se păstreze la frigider, dar nu mai mult de 4 ore. Sucul nu trebuie să se consume singur, ci în amestec cu suc de morcov.

Ţelină are în compoziţia frunzelor „ftalide” substanţe care au efecte relaxante asupra musculaturii netede şi care fac ca arterele să îşi mărească diametrul. Această substanţă reduce nivelul hormonilor de stres din sânge, împiedicând vaso-constricţia şi **puseurile de hipertensiune.** Se recomandă cura cu suc de ţelină (150

ml pe zi), dar şi consumul de ţelină sub formă de salată în cure de 6 săptămâni, minim. Acest tratament se foloseşte în tratarea **ischemiei cardiace şi prevenirea infarctului.**

PĂTRUNJELUL – pentru hipertensivi e indicat

Decoctul în vin – se toacă 10 fire de pătrunjel şi se fierb 10 minute într-un litru de vin alb. După ce s-a răcit, se adaugă 300 g de miere, după care se strecoară şi se păstrează decoctul la frigider. Din el se bea câte 200 ml de 3 ori pe zi, timp de 10 – 12 zile.

Decoctul de seminţe – 50 g de seminţe la 1 litru de apă se fierb 5 minute, este de ajutor în **reumatism.**

MORCOVUL – conţine fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, manganum şi vitaminele **C, K**. Persoanele care au **hipertensiune** au nevoie de **100** ml de suc de morcov, de **2** ori pe zi, timp de **30** de zile.

ARNICA – cu tinctura de amică se poate ţine în frâu **cardiopatia ischemică**

— Se ia câte 10 picături zilnic.

— Cu tinctura de amică pot fi învinse **durerile de cap**

— Se ia câte 2 – 3 linguriţe pe zi, vreme de o lună.

— Cei care au suferit **accident vascular sau pareză**

— Se face o cură de lungă durată de – câte *V2* linguriţă de 3 ori pe zi, tinctura poate restabili funcţiile pierdute ale sistemului nervos.

Tinctura de antică – planta trebuie folosită la scurt timp după recoltare, pentru că îşi pierde rapid din calităţi, efectele ei benefice sunt la cote maxime doar în primele ore după ce a fost culeasă. Florile proaspete se toacă mărunt se pun în borcan cam 3/4, se umple cu alcool de 80 grade, se amestecă bine, se închide şi se lasă la macerat 10 zile, după care se filtrează şi se poate consuma.

FASOLEA CU BOBUL **alb** – prăjim fasole boabe albă, până devine cum e cafeaua, o râşnim şi o facem pulbere. Se ia câte 2 linguri cu 5 minute înaintea fiecărei mese timp de 4 zile. Pulberea de fasole echilibrează **tensiunea.** Echilibrul tensiunii se poate ţine şi cu ceai de urzici, zeamă

de pătrunjel, zeamă de fasole verde, ceai de cimbru, consum mult de ceapă şi usturoi.

FASOLEA VERDE – magneziul şi potasiul sunt 2 medicamente fac un tandem redutabil în reducerea şi stabilizarea tensiunii arteriale. Se recomandă consumul a 240 g de fasole pe zi, timp de o lună, tratamentul fiind util şi pentru prevenirea unor complicaţii grave ale **hipertensiunii arteriale, cum ar fi infarctul sau** AVE.

ROŞIILE – ne protejează de aterosclerozã, conţin licopen care creşte puterea de a apăra organismul de formarea şi extinderea celulelor canceroase şi protejează vasele sangvine.

150 ml de suc de tomate pe zi apără de boli **cardiace,** afecţiuni ale **prostatei,** boli la **plămâni** şi **cancer la stomac.** Două roşii pe zi elimină riscul atacurilor cerebrale.

CASTANELE – reglează circulaţia sângelui, fructele au *4%* proteine, săruri de potasiu, fier, magneziu, zinc, calciu, vitaminele El, B2 şi C care le fac remediu util pentru bolnavii de **inimă,** dar şi pentru persoanele stresate, depresive şi anxioase. Se recomandă aplicarea locală a unor comprese cu decoct concentrat preparat din 2 linguri de coajă de castane la o cană de apă. Decoctul din coajă de castane este bun în caz de **varice, flebite, tromboflebite, ulcere varicoase.**

GUTUILE – consumul frecvent de gutui reduce nivelul de colesterol rău, care ne pune sănătatea în pericol. Potasiul pe care îl găsim în aceste fructe ajută la prevenirea bolilor de inimă, reuşind să menţină o tensiune optimă.

NUCI le sunt considerate ca un aliment-medicament.

Miezul – este bogat în proteine, grăsimi, potasiu, calciu, vitamina şi C, miezul de nucă măcinat în amestec în părţi egale cu miere, este un aliment energetic. După o linguriţă cu miez de nucă şi miere vei simţi că „spargi munţii”.

Uleiul – joacă un rol important în prevenirea **aterosclerozei** („sclerozarea arterelor”). Poate fi

consumat în salate, 1 – 2 linguriţe pe zi sau în prăjituri.

PRUNELE – consumul de prune rezolvă multe afecţiuni ale vaselor de sânge, refac sau cel puţin ajută la refacerea muşchiului inimii. **Bolile cardiovasculare** se pot influenţa în mod pozitiv de către cojile de struguri (*la Cancer).*

MIGDALELE – un studiu american arată că persoanele care consumă zilnic migdale îşi reduc la jumătate riscul de **infarct.** Acest lucru e pus pe seama conţinutului ridicat de potasiu şi magneziu, de grăsimi mono-nesaturate şi de vitamina E, al migdalelor. În plus, migdalele contribuie la reducerea nivelului de **colesterol „rău”** din sânge, dar şi la prevenirea **diabetului zaharat,** un factor major de risc în apariţia bolilor de inimă.

POMELO – face parte din citrice şi este cel mai zemos fruct. Fructul seamănă foarte mult cu grape-fruitul, are gust parfumat precum o explozie de arome în gură. E bogat în acid ascorbic (vitamina C), beta-caroten şi vitamine din complexul B. Dacă suferi de boli ale inimii poţi consuma Pomelo. Graţie conţinutului de potasiu, reglează tensiunea şi are efect asupra **funcţiilor inimii.**

Pont: Ca să rămâi însărcinată, consumă Pomelo, cât mai des, deoarece abundă acid folic, vitamina ce previne defectele de naştere.

ANANASUL – are în compoziţie vitaminele A, B, C, ŞI E, acid citric, acid malic, iod, magneziu, potasiu, fosfor, calciu, mangan, sulf, fier, zaharoză, glucoză, celuloză şi bromelină. Bromelina din sucul de ananas şi din codiţa finetului calmează **arsurile la stomac,** stimulează **circulaţia** sanguină, ajută la dispariţia **negilor** şi a **bătăturilor,** are o puternică acţiune antioxidantă, ananasul fiind recomandat în **ateroscleroză, boli de inimă, astm, afecţiuni ale colonului.**

Pont. bea zilnici pahar de suc de ananas sau mănâncă un sfert de fruct proaspăt pentru a curăţa vasele sanguine de tot felul de depuneri, prevenind accidentele vascular-cerebrale şi infarctul miocardic.

CONOPIDA – conţine o cantitate foarte mare de

potasiu, vitaminele B, B2, C, calciu, magneziu şi fier. Ajută la combaterea bolilor de inimă, reglând **tensiunea arterială** şi a **atacului cerebral,** previne **cancerul, anemia.** Un efect benefic îl are şi asupra **oaselor** şi **metabolismului celular.** Consumul de conopidă poate preveni **cataracta** şi alte afecţiuni oftalmologice.

MAZĂREA – ajută la protejarea **sistemului osos, a inimii şi a vaselor sanguine.** Mai mult, mazărea ajută la stabilizarea nivelului de zahăr în sânge. Dacă vă simţiţi obosiţi sau lipsiţi de energie, o porţie de mazăre vă repune pe picioare, graţie nutrienţilor care produc energie.

HREANUL – 250 g hrean ras se fierb în 3 litri de apă timp de 20 minute, se strecoară şi se bea câte *Vi* pahar de 3 ori pe zi, pentru a preveni arterioscleroza.

LINTEA – este foarte bogată în molibden, un metal care face parte din structura unor enzime folositoare organismului uman. Acesta arde grăsimile sanguine, ajută la formarea **hemoglobinei** sau îmbunătăţeşte **metabolismul celular.**

Tensiune oscilantă

PĂDUCEL + TALPA GÂŞTEI – se recomandă pentru stabilirea tensiunii arteriale. Păducelul este bun stabilizator al tensiunii arteriale şi un excelent tonic cardiac, iar talpa gâştei este un excelent calmant cardiac (de 3 ori mai eficient ca valeriana).

Infuzie – ceaiul se prepară din 1 linguriţă de păducel + 1 linguriţă de talpa gâştei, infuzate în 200 ml apă clocotită, timp de 5 minute, se strecoară şi se bea în linişte. Se poate bea puţin îndulcit cu miere. În timpul tratamentului nu se consumă: alcool, tutun, cafea, sare şi pe cât posibil şi carnea.

POLEN C – o persoană care a luptat mult cu oscilaţiile de tensiune, care urca până la 21 – 22 şi cobora până în jur de 12 – 13, însă nu a coborât niciodată la tensiunea ei obişnuită de 9/6, cu care a trăit până au intervenit problemele de menopauză. După ce a intrat în menopauză a renunţat la toate medicamentele alopate, n-a mai făcut nici EKG şi a luat din proprie iniţiativă nişte

capsule de Polen C, preparate de laboratoarele „Medica” din Bucureşti. A citit prospectul şi a văzut că aceste capsule conţin produse naturale care nu au ce să-i dăuneze: conţin vitamina C din fructe de măceş, tinctură de propolis şi polen. În câteva zile i s-a **reglat tensiunea,** i-au dispărut **palpitaţiile şi insomniile** (de frica inimii nu mai adormea) şi în interval de 2 luni tensiunea s-a reglat la 12/7.

Până a descoperit Polen C a consumat usturoi, înghiţea câte 5 căţei întregi după masă dar ştia de la mama sa că lua în ordine crescândă, timp de 9 zile, astfel: prima zi – 1 căţel, a doua zi – 2 căţei... până la 9, apoi în ordine descrescătoare până la unu.

Osteoporoză – aceiaşi persoană pentru osteoporoză consumă **DOLOMIT,** produs de aceleaşi laboratoare „Medica” ce conţine la şi Mg în stare pură, evită cheltuielile care ar trebui să le facă cu alte medicamente scumpe, deoarece pensia nu-i permite să cumpere nimic mai scump de 50.000 lei vechi. Produsele Polen şi Domolit se găsesc în toate farmaciile.

VIN TONIC CU HREAN – într-un litru de vin roşu natural, se pun 15 linguri de hrean dat pe răzătoarea fină. Se astupă sticla şi se lasă la macerat 8 – 9 zile, după care se filtrează. Se ia câte 3 – 4 linguri de vin, pentru stimularea şi **reglarea activităţii cardiace, contra anemiei, pentru îmbunătăţirea digestiei şi pentru prevenirea litiazei renale.**

Pe termen lung, acest vin cu hrean este un tonic afrodiziac foarte puternic.

MÂINI – PICIOARE Transpiraţia picioarelor

DAFIN – se prepară infuzie sau decoct din 30 de frunze de dafin şi 10 frunze de stejar într-un litru de apă fierbinte, apoi se face o baie timp de 25 minute.

COADA CALULUI – se fac seara băi fierbinţi de picioare cu infuzie combinată (decoct şi infuzie) de coada calului. Este un tratament care reglează activitatea glandelor sudoripare. Pentru a avea efect mai bun, se administrează şi pulbere de coada calului, câte 3 linguriţe

pe zi timp de 2 – 3 luni. Reţeta se foloseşte pentru **transpiraţia abundentă** a picioarelor.

Tot cu coada calului se fac băi parţiale, în care se înmoaie zilnic, pentru măcar 15 minute, zonele afectate, în infuzie combinată concentrată (6 linguri la litru) de coada calului. Tratamentul are efecte anti-micotice şi antibacteriene puternice. Acest tratament se foloseşte pentru **micozele de ia degetele** picioarelor.

BICARBONATUL DE SODIU – se pune în ciorapi ca să nu miroase **transpiraţia picioarelor,** pentru diferite **ciuperci la degete şi unghii** de fac băi zilnice dimineaţa şi seara, iar în ciorapi se pune zilnic bicarbonat. Unghiile s-au reparat, la fel şi pielea.

PELINUL – pe timp de vară, se fac băi pentru tot corpul, sau băi locale, pentru tălpi sau palme, cu scoarţă de stejar şi crenguţe de pelin. După procedură, corpul emană o aromă plăcută… Este folosit pentru **transpiraţia abundentă**

Ciuperca piciorului

Sarea – ciuperca piciorului poate fi tratată repede şi eficient cu sare. Ciuperca nu este o boală cantonată la nivelul picioarelor. Neplăcerile de acest tip apar totdeauna în combinaţie cu o micoză intestinală şi cu un metabolism acid, căci numai în aceste condiţii se pot înmulţi ciupercile Soluţia salină acţionează ca un dezinfectant, încât ciupercile nu se mai pot răspândi. În acelaşi timp, sarea regenerează pielea, întărind capacitatea ei de apărare împotriva **ciupercilor, bacteriilor şi viruşilor.**

Picioare obosite

I **Balsam răcoritor cu eucalipt** – efectele active sunt oferite de uleiurile naturale şi esenţiale din: eucalipt, camfor, mentă, ghimber, tea tree, hamamelis, castan, ceai verde, scorţişoară, salcie, gălbenele, tătănească, pătlagină, iederă, stejar, viţă de vie afin, măceş. Produsul calmează picioarele obosite şi inflamate, stimulează circulaţia venoasă. În plus, este natural 100%.

II **Varicastan** – bogat în ingrediente vegetale active, are acţiune regeneratoare şi antiinflamatoare, cu

efecte de calmare şi drenare a circulaţiei la nivelul **picioarelor obosite şi umflate.** Crema se aplică în mod regulat seara şi dimineaţa sau peste zi, se masează blând, dar insistent, până ce crema se absoarbe în piele. Efectele cremei sunt date de: castan, hamamelis, nuc, salcie, amică, iederă, lavandă, mentă, ulei de măsline, tea tree, gălbenele, tătănească afin şi măceş.

Varicastan – cremă de masaj, 100% naturală, este un adevărat balsam pentru picioare obosite şi umflate. Crema de masaj cu hamamelis şi castan este venotonică, vasoregulato-are şi stimulează circulaţia capilară, beneficiile fiind de durată, mai ales dacă sunt însoţite de mersul pe jos. După aplicare, vei simţi o senzaţie de răcorire şi revigorare a picioarelor

Efectul, pe termen lung, duce la o îmbunătăţire a circulaţiei periferice, prin drenarea şi regenerarea vaselor.

Castanele – baia de picioare cu frunze de castan **întăreşte vasele de sânge,** stopează apariţia inflamaţiilor. Amesteci 15 g de frunze de castan mărunţite, lOg de frunze de urzică şi 10 g de cimbru. La 1 litru de apă fiartă pui 2 linguriţe de amestec de plante. După ce dă în clocot, după ce filtrezi şi răceşti infuzia, adaugi 12 linguriţe la 4 litri de apă pentru baia de picioare.

Mâini şi picioare reci

Această afecţiune produce, printre alte neajunsuri, şi dureri de cap, ameţeli şi multe alte simptome, ba chiar şi boli care sunt dificil de tratat. De multe ori sunt prezente şi edemele membrelor, cu diferite dureri, în funcţie de sensibilitatea omului. Este bine să se înceapă tratamentul cât mai rapid. Se va recurge la unul sau mai multe din remediile de mai jos, însă nu se va depăşi mai mult de 30 zile cu un singur remediu, pentru a nu se obişnui organismul cu el.

Tratament: *Alimentele bogate în calciu, magneziu şi vitamina E* nu trebuie să lipsească din meniul celor care suferă de circulaţie deficitară. Diminuează contractarea vaselor de sânge. Le puteţi obţine din: alge, brânzeturi, cacao, cereale integrale, ciuperci, fasole, ficat, fructe de

mare, legiune cu frunze verzi, linte, nuci, ouă, peşte, seminţe de dovleac, ulei de măsline, ulei din ficat de peşte, varză.

Pentru prevenirea **anemiei,** asociată bolii, şi care măreşte sensibilitatea la frig, se vor consuma multe alimente bogate în fier şi vitamina C, acizi graşi Omega 3, cum sunt cei din peştele gras, care ajută la îmbunătăţirea circulaţiei periferice. Se va înlătura excesul de greutate.

Fumătorii să renunţe la ţigări, tutunul contribuie cel mai mult la îngustarea vaselor de sânge, în plus favorizează formarea ateroamelor în artere. Efect vaso-constrictor îl au şi cafeaua şi ceaiul negru.

Remedii cu plante

Angelica – 1 lingură de rădăcină uscată, făcută pulbere, se pune în 700 ml apă şi se lasă să fiarbă o oră. Cantitatea de lichid rămasă se strecoară şi se bea câte un păhăruţ de 3 ori pe zi. Este excelent pentru **refacerea circulaţiei.**

Ardei iute – se pun în sticlă 50 g de ardei iute, la 250 ml alcool sanitar şi se lasă 15 zile, agitând des. Se strecoară, se umezesc bucăţi de vată şi se aplică pe locurile cu circulaţie deficitară. Ajută la încălzirea locală şi la refacerea circulaţiei, activând foarte eficient sângele. Nu duceţi mâna la ochi, după folosirea tincturii de ardei iute.

Amică – tamponări cu tinctură de plantă. Se pune 1 linguriţă de tinctură la 1 litru de apă caldă. Se stă 30 minute în apă. Se fac băi totale de picioare, dar se pune şi o simplă compresă cu tinctură 1/1 cu apă. Se aplică local, în cazul picioarelor sau mâinilor, şi se ţine 30 minute, de 2 ori pe zi. În cazul picioarelor cu probleme de circulaţie, e bine ca cel puţin o dată pe zi să fie ţinute timp de 30 minute mai sus decât capul.

Castan sălbatic – se taie crengi de castan de maxim 2 cm, se descojesc, iar coaja se pune după mărunţire în borcan. Se toarnă deasupra alcool de 40 grade. La 50 g de coajă se pun 250 ml alcool. Se ţine apoi la temperatura camerei, timp de 15 zile, agitând des. Se strecoară şi se

pune în sticle mai mici. Se vor lua câte 5 picături de 3 ori pe zi, diluate în 100 ml apă. Tratamentul se poate face fără întrerupere, timp de 30 zile, apoi este indicat să se facă o pauză de 7 zile, după care se poate relua de câte ori este nevoie.

Castanele – fructele se cojesc, se fierb şi se strecoară, apoi se face o pastă ca piureul de cartofi. Se combină o parte de pastă şi o parte de untură de porc nesărată, se pune în borcane mici. Se va folosi de 2 ori pe zi, la ungerea suprafeţelor afectate. Este utilă şi la **varice,** pe care le diminuează.

Florile de castan – se vor folosi şi ele sub formă de tinctură preparată la fel ca şi coaja de castan.

Lămâia – se taie o lămâie în două şi se stoarce sucul în pahar. Separat se taie coaja şi pulpa şi se pun cu 250 ml apă la fiert, până se înmoaie coaja. Se lasă să se răcească, se strecoară peste sucul din pahar, se poate îndulci cu miere, dacă nu există contraindicaţii.

Se ia zilnic preparatul, el ajută la curăţirea arterelor şi venelor din tot organismul.

Reface foarte bine circulaţia periferică deficitară şi ajută organismul cu vitamina C naturală care este foarte bine asimilată de organism.

Circulaţia periferică

Dacă avem mâinile şi picioarele reci e posibil să fie din cauza circulaţiei proaste a sângelui. Specialiştii ne dau câteva remedii simple care pot ameliora această problemă:

— Prima ar fi să facem cel puţin **20 minute** de **mişcare zilnică,** fiind indicate în acest sens alergatul, ciclismul sau dansul. Dacă problema se accentuează la frig, e util să facem câte o baie cu apă caldă şi cu sare grunjoasă la picioare.

— Dacă picioarele se umflă în timpul zilei, tot din cauza circulaţiei, e recomandat să evităm statul îndelungat în poziţie verticală şi să facem scurte plimbări. În această situaţie e util ca în timpul somnului să punem o **pernă sub picioare,** încât ele să stea ridicate la un mic unghi în raport cu orizontala.

— Două exerciţii simple pot fi de mare folos în această privinţă

— Primul constă în a face câteva minute de mişcări de ridicare alternativă a **vârfului tălpii şi a călcâiului** la fiecare 1 – 2 ore o dată

— Al doilea presupune să luaţi poziţia culcat şi apoi să **ridicaţi picioarele** pe un perete astfel încât să ajungeţi cu de aproape de verticală, stând în acest fel câteva minute. Această poziţie poate **fi** practicată de câteva ori pe zi. Ea ajută foarte mult la **reîntoarcerea sângelui** şi vă va da o stare de bine în întregul organism.

Picioare umflate

BRUSTURE – lasă la infuzat în 400 ml de apă fierbinte o mână de rădăcină de plantă mărunţită, timp de 10 minute şi faci o baie de picioare de 15 minute. Poţi să te refaci rapid când ţi s-au **umflat picioarele** după o zi obositoare sau că e prea cald.

MIERE – 2 linguri de miere se amestecă cu o linguriţă de scorţişoară şi foloseşte preparatul ca unguent, pe care să îl aplici de 3 ori pe zi. Te scapă de **umflături.**

GHIMBER – pune 8 felii de ghimber proaspăt într-o *la* litru de apă fierbinte şi lasă la infuzat 10 minute. Bea 4 ceşti de ceai pe zi. Dacă te deranjează de ceva o inflamaţie **a tendoanelor,** o poţi face să se resoarbă rapid cu ghimber.

LĂMÂIA – nu e doar un bun dezinfectant, dar are şi capacitatea de a opri foarte repede **sângerările.** Se foloseşte dacă te tai şi **nu** ai alcool sanitar să o dezinfectezi.

Lămâia opreşte sângerările nazale cu un tampon de vată pe care se pun câteva picături de zeamă.

Palme şi călcâie aspre şi crăpate.

TĂRÂŢE DE GRÂU – o persoană care a suferit de **palme şi călcâie aspre şi crăpate** timp de 4 ani, s-a uns cu fel de fel de unguente fără rezultat. A găsit totuşi un tratament care 1 a rezolvat în 4 săptămâni.

Procedaţi astfel:

— Faceţi băi fierbinţi cât pot suporta mâinile sau

picioarele (apa întâi clocotită, în care puneţi 2 – 3 linguri de tărâţe de grâu)

— Staţi cu mâinile sau picioarele în apă până ce se răceşte, apoi curăţaţi ţesutul cheratinos cu o maşină de bărbierit cu lamă mai uzată.

— Ungeţi cu oţet de mere, aşteptaţi să se usuce.

— Ungeţi bine cu Spirulină unguent.

— Apoi, pe porţiunea cu crăpături, puneţi ceva mai mult unguent, urmat de un pansament oclusiv (adică peste unguent puneţi o foiţă de plastic şi bandajaţi)

— Tot acest tratament îl puteţi face seara, ca să puteţi sta noaptea cu pansamentul.

— O dată pe zi ungeţi palmele şi călcâiele cu ulei, iar de câte ori vă spălaţi pe mâini, vă ungeţi cu Spirulină

— Evitaţi detergenţii, folosiţi săpun cu glicerină (verde translucid)

Reţineţi: după ce vă simţiţi vindecat, continuaţi tratamentul măcar de 2 – 3 ori pe săptămână. După ce se curăţă pielea bine alternaţi băile de tărâţe cu băi de sare, sau pelin, muşeţel.

SUCUL DE LĂMÂIE – are acţiune bactericidă şi antiseptică, activează **globulele albe** şi întăreşte imunitatea organismului, te apără de infecţii. Este cel mai bun remediu pentru **mâini,** le albeşte şi le catifelează. Netezeşte şi catifelează pielea de pe coate, genunchi şi de pe călcâie. Taie o lămâie în două şi masează cu ele **pielea îngroşată.**

O felie de lămâie aplicată pe **înţepăturile de insecte,** calmează durerea.

Sucul este recunoscut pentru proprietăţile lui dietetice. Curăţă şi regenerează sistemul **digestiv iritat** de alimentaţia necorespunzătoare, **topeşte şi elimină grăsimile.**

ZAŢUL DE CAFEA – nu se aruncă se masează zonele cu **piele îngroşată**: călcâie, coate, genunchi, sau zonele cu celulită. Folosit de 1 – 2 ori pe săptămână, îmbunătăţeşte, vizibil aspectul pielii, care va deveni mai netedă şi catifelată

Picioare grele, degerate

BICARBONATUL – afundă picioarele în apă călduţă în care ai adăugat 2 linguri rase de bicarbonat la 3 litri apă şi relaxează-te un sfert de oră! Ai toate şansele ca după acest „tratament" să simţi din nou **picioarele uşoare.**

ŢELINA – medicul france Jean Valnet şi-a vindecat un prieten în 3 zile de nişte **degerături** destul de grave la picioare, cu o reţetă foarte simplă:

Se pune va da kg de rădăcină de ţelină într-un litru de apă şi se fierbe timp de 45 de minute. După ce se răceşte, ajungând la temperatura camerei, se strecoară şi se pune în lighean. Se cufundă picioarele în acest decoct, timp de 10 – 20 minute, de 3 ori pe zi.

GEL DE ALOE – reduce arsurile de soare şi ger. Se aplică pe locurile **degerate,** fie gel de aloe proaspătă obţinut prin tăierea plantei, fie cremă cu aloe din farmacie.

ALIFIE CHINEZEASCĂ – se amestecă 7 linguri de miere cu 3 linguri de slănină tocată. Se pun la încălzit la foc mic şi se amestecă până se topeşte grăsimea. Se păstrează la rece. Se foloseşte în **degerături.**

SECRETUL lui Hannibal general african – să pudrezi încălţările cu piper pisat.

FIER – trebuie consumate mari cantităţi de ficat, de sfeclă roşie şi untură de peşte, pentru a menţine temperatura internă a corpului în timp de **ger.** *„Reţetă siberianci.*

CEAPĂ COAPTĂ – se aplică pe locurile atinse de **ger,** ceapă coaptă în sobă, ceapă călită şi răcită sau ceapă rasă. *Reţetă din Marea Britanie*".

ALIFIE CU LĂMÂIE – *Va* litru alcool de lămâie (coji de lămâie macerate în alcool), *Va* litru glicerină şi *va* litru ser fiziologic. Puneţi toate ingredientele într-o sticlă. Se aplică pe locurile degerate înainte de culcare. *„Reţetăfranţuzească".*

UNT PROASPĂT – se ung degerăturile de la mâini şi picioare cu unt proaspăt.

Depuneri de calciu la genunchi

Se pisează tămâie mărunt. Se face o mămăliguţă

tare, iar peste ea se va pune tămâia, aşa cum se presară sare peste o felie cu unt. Se va întinde mămăliguţă în strat de 2 – 3 cm şi se va aplica cât de caldă se suportă, dar cu atenţie, să nu ardă locul bolnav. Procedeul acesta se va face de 2 ori pe zi, dimineaţa şi seara. Peste zi se unge local cu un unguent. Procedeul se va face timp de 10 zile, de 2 ori pe zi, apoi se va face o radiografie. În cazul în care mai există resturi de calciu, se va repeta procedeul după 7 zile şi doar pe o perioa-dă de maximum 5 zile, tot de 2 ori pe zi. Dar biologul Eugen Giurgiu din Alba Iulia, te1.0741/92 88 80 crede că nu va mai fi cazul să se repete, chiar dacă **depunerile** sunt de dimensiune mai mare. Se vor dizolva şi se elimină din organism. În această perioadă, e bine să se consume ceai din frunze de mesteacăn şi de coacăze negre. Compresele calde cu frunze de hrean ajută în perioada tratamentului, la calmarea durerilor.

STOMACUL Ulcer la stomac

O bolnavă a suferit 20 de ani de **ulcer** pe care nu l-a putut vindeca cu medicamente.

Altă persoană care scăpase de operaţie la stomac i-a recomandat o reţetă care a dat rezultate foarte bune.

Reţetă – 500 g pelin + 1 litru de apă se fierb până ajunge la litru de lichid. Se strecoară şi se amestecă cu 500 g de miere de albine şi *va* litru de spirt alb de 90 grade. Se omogenizează totul bine, apoi se pune în sticlă şi se lasă la căldură la soare sau sobă timp de o săptămână. Se bea de 3 ori pe zi câte 25 g, înainte de masă. *Atenţie* – dă foame!

PELINUL – cura cu pelin este o terapie cu spectru mai larg, care menţine sănătatea stomacului şi a intestinului, iar atunci când **stomacul este bolnav** şi există **tulburări de digestie,** combate **insuficienţa renală.** Efectele pelinului se explică prin conţinutul lor de *substanţe amare şi uleiuri eterice* ce participă la procesul digestiei, respectiv salivă, sucuri gastrice, secreţii din duoden, ficat şi colecist. De asemenea, *substanţele cuncue* impulsionează formarea de anticorpi pe întreaga mucoasă din cavitatea bucală până în stomac şi intestin, prin

urmare, activează sistemul imunitar. Apoi, datorită *uleiurilor eterice* pe care le conţine, pelinul favorizează o bună irigare cu sânge a **rinichilor,** încât funcţionarea lor deficitară revine la normal. De aceea, Heildegard scrie:

„Elixirul cu pelin alungă din tine boala de rinichi şi melancolia, îţi face vederea limpede, întăreşte inima şi nu lasă plămânii să se îmbolnăvească, încălzeşte stomacul, curăţă măruntaiele şi se îngrijeşte ca digestia să fie bună

Vinul cu pelin – pelinul se culege în mai sau iunie, în perioada când Luna este în creştere. Se stoarce sucul din frunzele proaspete. Se înfierbântă 1 litru de vin îndulcit cu 150 g de miere şi când ajunge la temperatura de fierbere, se toarnă în el 40 ml de suc de pelin şi se ia imediat de pe foc. Se strecoară şi se păstrează în sticle curate.

Se bea câte 20 ml (păhărel de lichior) din 3 în 3 zile înseamnă: se bea în prima zi, a doua zi se face pauză, iar a treia zi se bea din nou, înainte de micul dejun, pe stomacul gol. Vinul cu pelin se ia din luna mai până în octombrie. În cazuri mai grave se ia întregul an. Copiilor li se dă 1 linguriţă până la 1 lingură, după greutatea corpului.

Tinctura de pelin – 100 g pelin tocat mărunt, macerat în 500 ml de alcool dublu rafinat, ţinut la întuneric 3 săptămâni. Dimineaţa pe nemâncate, se dizolvă 10 – 15 picături în 50 – 75 ml de apă şi se bea timp de 30 – 40 zile. Între timp vor dispărea senzaţiile neplăcute la nivelul **stomacului** ce apar după masă, ca şi **senzaţia de greaţă** ce apare dimineaţa, după trezire. Tinctura de pelin este folositoare contra **paraziţilor intestinali** remedierea **gastritei hipoacide** şi în **curele de slăbire.**

Infuzie – din flori şi frunze, 1 linguriţă cu vârf la 400 ml apă, se bea câte 50 ml, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. Previne **balonarea.**

SUNĂTOARE – se foloseşte în diferite tratamente:

Reţeta – 500 ml ulei de măsline, 500 g de miere de salcâm, 250 ml alcool rafinat, 500 ml, ceai de sunătoare (1 litru de apă şi 4 linguriţe de sunătoare, se fierb până rămâne 500 ml).

Se amestecă toate ingredientele, se lasă la macerat

14 zile. Se consumă 1 lingură cu *V2* oră înainte de mesele principale. Are efecte foarte bune în orice fel de ulcer chiar şi în cazurile de ulcer cu nişă.

Reţetă – 2 pumni de sunătoare se pun cu 1 litru de apă să fiarbă până rămâne *la* litru, se strecoară şi se amestecă cu % litru rachiu tare, kg miere şi *la* 1 ulei. Toate se pun într-o sticlă la macerat timp de 14 zile. Se ia câte un păhărel, de 3 ori pe zi înainte de masă. Este un tratament pentru ulcer şi ficat.

Ulei – într-un borcan se pune sunătoare tăiată mărunt şi ulei de măsline, se fierbe timp de 6 ore la bain-marie. Se ia câte 2 *V2* linguriţe din acest preparat înaintea fiecărei mese. Uleiul de sunătoare vindecă **ulcerul.**

PĂTLAGINĂ – 100 fire de rădăcină şi tulpină de pătlagină care se spală bine şi se pun într-un vas, se adaugă 2 kg de morcov dat pe râzătoare, se pune apă ca să le acopere, se fierb cât mai mult, până rămâne cam 1 litru de apă, se strecoară şi se amestecă cu 1 kg de miere de salcâm. Se păstrează la rece, se ia câte 3 linguri pe zi cu *V2* de oră înainte de masă. Se bea ceai de gălbenele şi flori de salcâm. Se ţine şi un regim. Tratează **ulcerul.**

LEMNUL-DULCE – planta poate fi administrată în **ulcerul gastric** sau **duodenal** sub formă de:

Macerat la rece – obţinut din *V2* de linguriţă de rădăcină la o cană de apă rece, (se lasă peste noapte, se filtrează) şi se bea pe parcursul unei zile. Acţiunea terapeutică antiulceroasă a lemnului-dulce este pusă pe seama unor compuşi din rădăcina plantei (flavonoide, glicirizină), ce au efect cicatrizant şi antiinflamator. Se mai poate consuma:

Pulbere – pe stomacul gol, *V2* linguriţă, de 3 ori pe zi sau ca:

Extract – 100 mg zilnic, în cură de cel mult o lună. Lemnul-dulce se foloseşte în **ulcerul gastric sau duodenal** şi contra leziunilor.

LĂMÂIA – seara se stoarce *V2* de lămâie, într-un pahar, se adaugă 1 lingură de ulei de măsline presat la rece şi 1 lingură de miere polifloră şi se amestecă. Paharul

se pune pe noptieră, lângă pat, ca dimineaţa la trezire, să poată fi la îndemână pentru a bea tot conţinutul pe stomacul gol, după ce a fost puţin amestecat. Se stă apoi pe partea dreaptă. Dacă se începe tratamentul în timpul crizelor acestea dispar. De atunci mănâncă tot ce doreşte, bea cafea, mai şi filmează. Este un leac pentru **vindecarea ulcerului cu nişă,** tratamentul durează 1 lună.

CICOAREA – în cazul celor care suferă de **ulcer,** cicoarea contribuie la refacerea mucoasei intestinale afectate. Tot ea este un remediu util contra **calculilor renali.**

MIERE, LĂMÂIE, ULEI – 1 kg miere de albine, 1 kg lămâi trecute prin maşina de tocat cu coajă cu tot (fără seminţe), 1 kg ulei de măsline sau floarea soarelui. Se amestecă toate cu o lingură de lemn, se pun la răcoare şi întuneric 10 zile. Se ia câte 3 linguri pe zi, cu 5 minute înainte de mesele principale. Nu se bea niciun fel de alcool. Ajută în tratarea **ulcerului stomacal.**

ŢUICĂ, ULEI – 1 litru de ţuică de prune de 50 grade se amestecă cu 1 litru de ulei de măsline, se amestecă pentru a obţine o emulsie. Se ia câte 50 g cu 5 minute înaintea fiecărei mese. În 14 zile eşti vindecat. O singură sticlă e de ajuns pentru tratament. În acelaşi timp să se bea zilnic un ceai de mentă şi unul de coada şoricelului. Ajută în tratarea **ulcerului stomacal.**

BICARBONATUL – în cazul **ulcerului gastro-duodenal** sau al acidităţii gastrice, soluţia de bicarbonat – 1 linguriţă la 1 pahar de apă – scade aciditatea la nivelul stomacului. Bicarbonatul poate fi folosit şi la fierberea legumelor care provoacă balonare, cum sunt fasolea conopida, varza.

VARZA – are în componenţă o substanţă cu acţiune antiulceroasă. Persoanele cu **ulcer gastro-duodenal** pot face o cură de 3 – 6 săptămâni cu suc de varză, obţinut prin mixare sau prin presare. Sucul se prepară zilnic şi se păstrează la frigider. Se consumă între cele 3 mese principale. Cu foi de varză se freacă **înţepăturile de albine,** se scoate acul, se înveleşte cu altă foaie de varză.

Durerea parcă se ia cu mâna.

INUL – se pune 1 14 lingură de seminţe într-o cană, se pune apă şi se spală în 2 – 3 ape, pentru a se spăla de praf. Totodată, se înmoaie seminţele şi se pot mesteca. Ce rămâne în cană se mănâncă tot. Se mestecă. În contact cu saliva, se face un pansament care îmbracă stomacul, bila şi ficatul şi trece durerea. Reglează scaunele în caz de **diaree.** Seminţele nu se consumă tot timpul, numai la crize, iar pentru hipoaciditate se consumă apă minerală. Este folositor pentru **dureri de stomac şi ulcer duodenal.**

Gastrita

Gastrita hiper acidă – în anul 1983, doi australieni au descoperit cauza producerii ulcerului duodenal, un microb numit *„Helicobacter Pilory”.* Gastro-duodenitele pot fi produse de medicamente ant-inflamatoare: aspirina, aspenter, cortizon, etc. Boala produce dureri, vărsături, tulburări în tranzitul alimentelor, hemoragii şi chiar perforări de stomac. Rareori se transformă în cancel. La ulcer durerea este mai mare decât la gastrită şi pot să apară simptome de vomă cu sânge sau scaune cu cheaguri de sânge închise la culoare. Contra gastritei erozive se va detoxifica şi întări organismul. Se bea ceaiuri detoxifiante, hepatoprotectoare, anti-ulceroase. Deoarece gastrita erozivă este produsă de aciditate se vor bea **ceaiuri** din:

— *Coada calului, coada şoricelului, gălbenele, flori de salcâm, tătăneasă,* care pot fi simple sau în amestec

— *Macerat de obligeană* cu 1 linguriţă rasă de plantă la o cană cu apă rece. Se lasă să stea toată noaptea şi se strecoară a doua zi. Se bea câte 1 linguriţă înainte şi după fiecare masă, în total 6 linguriţe. Obligeana inhibă dezvoltarea microbului Helicobacter Pilory, este calmant gastric şi psihic.

— *Sucuri de legume*: morcov, cartof

— *Fagure de miere* – dimineaţa pe stomacul gol, timp de 2 săptămâni se ia câte o bucăţică de fagure cu miere. Se mănâncă după i4 de oră. Se face pauză de 2 săptămâni, apoi se reia tratamentul. Se vindecă prin regim alimentar.

— *Decoct de obligeană, rizom* – 1 linguriţă la 1 cană de apă se bea în 2 – 3 reprize înainte de mese sau *pulbere* – 1 vârf de cuţit de 2 – 3 ori pe zi, înainte de mese.

— *Decoct de coji de stejar* – 2 linguriţe de coajă de stejar la 200 g de apă rece, se fierbe 20 – 30 minute. Se bea 2 – 3 căni pe zi. Este hemostatic şi antiseptic.

OBLIGEANA – este un remediu excelent în problemele gastrice. Rizomii ei au în componenţă principii active care reglează **aciditatea gastrică,** având acţiune calmantă asupra mucoasei stomacului. Se poate administra sub formă de:

Pulbere – un vârf de cuţit de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de mesele principale. Stimulează şi reglează digestia. Nu se administrează persoanelor cu diaree şi colon iritabil. Se vor consuma fructe şi legume în cantităţi mici, mai mult pasate. Se foloseşte în caz de **gastrită hipoacidă**

Infuzie – 1 linguriţă de rizomi la 200 ml apă de apă clocotită se ia 3 ceşti pe zi – în cură de 2 săptămâni.

Ceaiul – este recomandat în cazul **balonărilor, ulcerului stomacal, funcţionării proaste** a stomacului sau **anemiei.** Ceaiul se bea ne îndulcit de 2 – 3 ori pe zi.

Macerat – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 1 cană de apă rece. Se lasă să stea toată noaptea şi se strecoară a doua zi. Se bea câte 1 linguriţă înainte şi după fiecare masă în total 6 linguriţe pe zi. Trebuie testată deoarece poate **mări aciditatea gastrică.**

Decoct – de rizom de obligeană, 1 linguriţă la 1 cană de apă care se bea în 2 – 3 reprize, înainte de mese, sau *pulbere* – 1 vârf de cuţit de 2 – 3 ori pe zi înainte de mese. Acţionează ca un pansament în **gastrita hiperacidă.**

TĂTĂNEASA – Se face un decoct din rădăcină de tătănească.

Decoct – 1 – 2 linguriţe de rădăcină de tătănească la 1 cană de apă se fierb 15 minute.

Se bea 2 – 3 căni pe zi, cu o oră înainte de mese, timp de 1 – 2 luni. Este cicatrizant şi calmant în **gastrita hiperacidă.**

VIN DE ALOE – planta în vârstă de 3 – 5 ani, nu se udă timp de o săptămână, se taie de la rădăcină, se trece prin maşina de tocat şi se pune în borcan. Dacă planta are 1 kg, se pune 1, 5 kg de miere poliflora, cât mai închisă, sau de pădure are culoarea neagră, 2 litri de vin de ţară, fără conservanţi. Dacă avem mai puţină aloe calculăm după gramajul ei.

Borcanul se pune la loc rece şi întunecos, timp de 1 săptămână, după care se începe cura:

— În prima săptămână se ia 1 linguriţă, de 3 ori pe zi cu 2 ore înainte de masă.

— În a doua săptămână se ia 1 linguriţă, de 3 ori pe zi cu 1 oră înainte de masă

— În a treia săptămână se ia 1 linguriţă, de 3 ori pe zi cu 14 oră înainte de masă

Cura durează 3 săptămâni, timp în care bolnavul capătă poftă mare de mâncare. Din această cauză, mâncarea de bază va fi compusă din fructe şi legume crude şi supe din ele. Aloea are proprietăţi imuno-stimulatoare, antiinflamatoare, antiseptice, analgezice, şi stimulează regenerarea ţesuturilor. De aceea se poate folosi în tratarea următoarelor boli: **ulcer, gripa, angină pectorală, dureri de cap, de dinţi, boli ale sângelui, polipi de stomac, gastrită hiperacidă.** Se poate folosi şi la **tratarea diabetului,** dar sub formă de extract de aloe (aloe în alcool).

ARGILA – 1/2 linguriţă de argilă la 1 pahar de apă. Se bea cu 1 î4 oră înainte de mesele principale. Are efect în **gastrita hipoacidă.**

VIN DE HREAN – 15 linguri de hrean şi 1 litru de vin roşu lăsat la macerat 9 zile. Se filtrează, se ia 1 – 2 linguri de „vin tonic de hrean” înainte de fiecare masă principală.

Vinul ajută digestia, reglează activitatea **inimii,** previne **litiaza renală.** Are efect în **gastrita hipoacidă.** Nu se consumă în caz de gastrită hiperacidă, colon iritabil. Pentru gastrita hipoacidă, să se consume salate de legume cu hrean. Să nu se abuzeze de hrean că poate produce tulburări digestive sau nervoase.

INUL – se pune la macerat timp de la de oră, 1 linguriţă de seminţe de in într-un pahar cu apă. Se adaugă 1 linguriţă de pulbere de mentă, nu se strecoară. Se obţine o băutură emolientă, răcoritoare, care se poate bea de 1 – 3 ori pe zi. Maceratul cu seminţe de in protejează **mucoasa stomacală şi intestinală, înlătură constipaţia.**

GENŢI ANA – tratează **aciditatea gastrică şi gastrită hipoacidă**

Studii pe pacienţi arată că după administrarea tincturii de genţiană apare o creştere a volumului de sucuri gastrice secretate de glandele aferente stomacului. Se recomandă 1 linguriţă de tinctură de genţiană, înainte de fiecare masă, în cui e de 4 – 6 săptămâni.

Gastrita este inflamaţia mucoasei stomacului din cauza intoxicaţiilor (excesului de alcool, tutun, substanţe iritante şi fierbinţi, medicamente antiinflamatoare), nesomnului sau stresului puternic, infecţiilor, stărilor alergice. Se poate manifesta prin apariţia unor simptome ca: durere continuă cu senzaţie de arsură la nivel de stomac, uneori însoţită de greaţă, balonare, diaree. **Gastrita** se tratează cu o:

REŢETĂ – 250 g ulei de măsline, 250 g alcool rafinat, 250 g miere, 250 g ceai de sunătoare (3 plicuri de sunătoare se fierb cu 500 ml apă până rămân 250 ml). Se amestecă toate în sticlă de plastic şi a doua zi pe stomacul gol, se bea 2 linguri sau un păhărel mic. Se bea în fiecare zi, până se termină, apoi se face o pauză de 5 zile şi se poate relua.

PĂTRUNJELUL – 1 kg rădăcini de pătrunjel se fierb în 2 litri de apă până scade la jumătate. împărţim ceaiul în 7 porţii. Se bea dimineaţa, la distanţă de 10 minute. Lichidul să fie la temperatura camerei, el tratează **gastrita.**

CASTANELE – fără coajă sunt bogate în vitamine, calciu, magneziu şi fier, se con-sumă sub formă de piure, după masa de prânz şi seară. Cu un conţinut bogat de tanini, aceste fructe reprezintă un bun remediu pentru

diareea **benignă şi dizenterie,** stimulează **digestia** şi simt antiseptice ale tubului digestiv. În medicina populară decoctul de castane se foloseşte în **degerături,** sub formă de băi locale sau cataplasme. Decoctul se prepară din 15 – 20 g la un litiu de apă, se lasă să dea în clocot numai 2 – 5 minute, apoi se infuzează încă un sfert de oră. Se bea 2 – 3 căni pe zi.

Gastrita cronică este minarea gastrite acute, dacă se abuzează de alcool, alimente fierbinţi şi iritante sau la cei care mănâncă repede şi la ore neregulate.

În mod normal, sucul gastric are pH-ul egal cu 1, 5 – 1, 8 g/1 care este dat de prezenţa acidului clorhidric. Modificările pH-ului apar în îmbolnăviri ale stomacului: nevroză gastrică şi cronică, ulcer, cancer stomacal. Gastrita se tratează prin regim alimentar cu mese la ore fixe. Se vor bea sucuri de legume combinate: morcov + sfeclă + spanac, etc.

OBLIGEANA – rădăcina de obligeană folosită sub formă de macerat, decoct, infuzie combinată, tinctură sau pulbere care trebuie să fie proaspăt măcinată, deoarece are uleiuri volatile care îşi pierd valabilitatea. Rădăcina are efect antispastic, bactericid, analgezic, slab calmant, diuretic şi depurativ, hemostatic, stimulator puternic al apetitului, reglator al peristaltismului stomacal şi al secreţiilor stomacale, tonic general şi nervos, sedativ.

PORUMBARUL – un bolnav suferind cronic de stomac – **gastrită cronică** – cu dureri puternice, atât înainte şi după masă, a luat kilograme de medicamente, iar la vârsta de 32 de ani nu mai întrevedea nicio vindecare. Avea şi un program la serviciu care nu permitea să aibă mese regulate, nu fuma şi nu abuza de băuturi alcoolice.

Întâmplarea a făcut ca la sfârşitul lunii august 1962, să meargă în concediu la Sovata. Acolo se plimba prin împrejurimi, a cules şi consumat în 2 zile consecutiv câte 1 mână de boabe coapte de porumbe şi a observat efectul imediat de calmare a durerii de stomac. Simţea cum se alină durerea pe măsură ce consuma aceste fructe miraculoase. A cules o pungă de porumbe, pe care le-a

fiert sub formă de compot şi a consumat câte 1 cană de ceai seara la culcare şi dimineaţa pe stomacul gol. În 10 zile cât a stat în staţiune, nu a mai avut dureri de stomac, deşi mâncarea din staţiune nu era pregătită pentru regim. A prelungit cura cu compot cu fructe uscate şi acasă, aproape 3 luni. Proprietăţile curative au condus la cicatrizarea rănilor din stomac şi s-a vindecat.

Porumbele – alături de flori şi frunze, porumbele au acţiune terapeutică variată. Ele sunt bogate în vitamina C, minerale (magneziu şi calciu), zaharuri, tanin, acizi organici, antioxidanţi. Porumbele au proprietăţi detoxifiante, diuretice, antiseptice, sedative şi astringente. Se folosesc în alimentaţie şi se pot consuma şi sub formă de ţuică, sirop, oţet. În medicina naturistă fructele sunt utile în caz de **entente şi enterocolite, colici intestinale, diaree, infecţii şi inflamaţii minare, afecţiuni pulmonare, tuse,** dar sunt eficiente şi în stimularea apetitului şi a digestiei. Fructele se consumă sub formă de ceai sau decoct care se prepară din: 1 linguriţă de fructe la 250 ml apă care se fierbe 20 de minute. Se bea 2 – 3 căni pe zi cel puţin 2 săptămâni.

Un bolnav care a avut **ulcer sau nişe la stomac** timp de 40 de ani. Nimeni nu l-a putut vindeca decât următoarea reţetă.

REŢETĂ – 3 – 6 ouă proaspete, 500 ml ulei de măsline, 500 g miere de mai, 250 ml alcool rafinat, 3 lămâi mai mari stoarse de zeama lor, 500 ml ceai de sunătoare (pojamiţă) Se amestecă toate într-o sticlă de unică de 2, 5 litri, ca să aibă loc. Ceaiul de sunătoare se face dintr-un litru de apă cu o mână de flori, care se fierb până rămân 500 ml, se răceşte şi se pune peste celelalte ingrediente. Se agită în fiecare zi, timp de 14 zile, după care se ia în fiecare zi 2 linguri, dimineaţa pe stomacul gol.

MUŞEŢEL – se face infuziei linguriţă de flori la 250 ml apă. Se bea 2 – 3 căni pe zi, înghiţitură cu înghiţitură. Este bun pentru **stomac.**

Arsuri, greaţă, dureri de stomac

Băuturi precum cafeaua sau vinul alb, dar şi

mâncărurile grase sau gazele produse în stomac, pot produce pe stomacul gol dureri convulsive în zona superioară a abdomenului, o senzaţie de apăsare sau arsuri. Planta care ajută este:

MENTA – se opăreşte 1 lingură cu vârf de frunze de mentă uscate cu 150 ml de apă clocotită, se infuzează circa 5 minute cu capac, se strecoară şi se bea câte o ceaşcă de ceai (nu fierbinte) de 3 ori pe zi. Menta stimulează **producerea fierii** şi destinde musculatura **tractului digestiv.**

BUSUIOC – se bea 2 – 3 căni pe zi, de infuzie, pentru **balonări**

MUŞTAR – se ronţăie 10 – 12 boabe de muştar pe zi, pentru **arsuri la stomac.**

GAVISCON – medicament, calmează rapid **arsurile şi durerile din capul pieptului** şi tratează simptomele **refluxului gastro-esofagian.** Aceste simptome apar după mese şi se manifestă ca o arsură în capul pieptului. Unii oameni acuză şi un **gust amar sau gust de acid** şi deseori o durere acută în capul pieptului, cauzată de acidul gastric care a părăsit stomacul şi a pătruns în **esofag.**

ANGHINAREA – este recomandată în mai multe tratamente cum sunt: **dispepsia şi digestia dificilă** – un studiu făcut în Germania, pe 200 de pacienţi, a arătat că planta este de un real folos persoanelor care suferă de **dispepsie.** După un timp de şase săptămâni, în care pacienţii au luat câte 600 mg de extract pe zi, în 2 reprize, s-a constatat că 50% din ei îşi îmbunătăţiseră starea de sănătate. Sub acţiunea anghinarei au dispărut **indigestiile, stările de greaţa, balonarea, tranzitul intestinal neregulat,** chiar şi celelalte senzaţii de jenă şi disconfort abdominal au dispărut după masă.

Reflux gastro-esofagian – anghinarea administrată cu 5 minute înainte de masă ajută la prevenirea **arsurilor stomacale şi a refluxului gasto-esofagian.** Se ia câte 300 mg de extract înainte de a mânca. Nu se bea băuturi carbogazoase, se va evita înghiţirea hranei pe neamestecate şi vorbirea în timpul masticaţiei.

Stări de greaţă, vomă – se ia 1/2 linguriţă de pulbere de anghinare, se înghite cu Vii de pahar de limonadă foarte puţin sau deloc îndulcită. Anghinarea acţionează la **nivelul sistemului nervos,** inhibând **refluxul vomitiv**. În unele cazuri, planta poate avea efect paradoxal, provocând voma, după care starea pacientului se va ameliora simţitor.

Colon iritabil – anghinarea normalizează tranzitul intestinal, previne **balonarea** şi **crampele abdominale.** Un studiu făcut în Statele Unite, în 2004, arată că 41% dintre pacienţii suferind de sindromul **colonului iritabil** au înregistrat ameliorări simţitoare ale bolii lor în urma unei cui e de 6 săptămâni cu anghinare. Se ia pulbere câte 8 – 10 g pe zi, sau extractul uscat de 1 – 1, 5 g pe zi, ambele administrându-se pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă.

Constipaţia şi diareea

COZILE de ciorchine de la struguri – sunt utile în caz de **diaree, entente, colite** şi alte **afecţiuni.** De asemenea contribuie la vindecarea **ulceraţiilor intestinale,** inclusiv în cazurile cu **hemoragii.** Se poate folosi la cei care au **varice,** atât intern, cât şi comprese externe, cu diferite localizări.

Ceai – din ciorchine uscate, 1 – 2 linguriţe se pun mărunţite la 250 ml apă şi se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se face o cură de 30 zile, apoi se face o pauză de 7 zile, iar dacă există o afecţiune mai gravă, tratamentul se poate relua. E utilă în toate formele de **cancer** şi multe alte boli.

În timpul pauzei, este bine să se consume alte fructe de culoare închisă: prune negre coacăze negre, afine, etc. Pe toată perioada administrării e bine să se consume şi struguri proaspeţi, deoarece aceştia conţin nişte enzime care de multe ori se pierd în procesul de preparare. Câteva boabe sunt suficiente.

LEUŞTEAUL – este folosit pentru tratarea **constipaţiei şi diareii.**

Infuzie – 2 linguriţe de frunze uscate la 200 ml apă

clocotită, se acoperă cana 10 minute, după care se bea câte 2 căni pe zi, până la dispariţia simptomelor.

Vin din rădăcină de le oştean – 150 g de rădăcină se pun la macerat în alcool de 70 de grade, timp de 12 ore. Se adaugă 1 litru de vin şi se lasă vasul acoperit 10 zile, timp în care se agită zilnic. Se ia câte 3 linguri pe zi înainte de mesele principale. Vinul este recomandat pentru calmarea **durerilor de stomac.**

GENŢIANA – este un tonic de încredere, recomandat contra afecţiunilor: **balonare, dispepsie şi constipaţie.** Secretul acestei plante în vindecarea acestor tulburări digestive este faptul că rădăcinile sale secretă un principiu activ numit *amarogentină* care este cea mai amară plantă din lume. Ea stimulează foarte puternic secreţia şi eliberarea sucurilor gastrice şi a bilei necesare procesului de digestie. În funcţie de afecţiunea ce trebuie tratată cura durează 3 – 6 săptămâni cu:

Macerat la rece – se piui 2 linguriţe de pulbere de rădăcini de genţiană la 200 ml de apă şi se lasă 8 – 10 ore la temperatura camerei, după care se strecoară. Se ia câte va da pahar de 4 ori pe zi, de preferinţă cu 15 minute înainte de fiecare masă.

ULEIUL DE MĂSLINE – se consumă 1 lingură sau 2 de ulei de măsline dimineaţa, în combinaţie cu zeamă de lămâie sau cafea, se pot preveni problemele de digestie şi de **constipaţie.**

GHINDA – un vârf de cuţit de praf de ghindă prăjită şi măcinată, se ia cu puţină apă. Excelent în **diaree**

FRAGI sau **MUR** – ceai de frunze bun pentru **diaree.**

GUTUI sau PIERSIC – ceai de frunze şi sâmburi, pentru **diaree**

PRUN – ceai de lemn de prun, foarte bun şi pentru animale în caz de **diaree**

NUCA – ceai din pieliţele scoase de pe miezul nucilor noi. Este excelent în **diaree.**

CANCER

Cancer – de orice fel

REŢETĂ – 1, 5 kg miere de salcâm, 300 g polen, 150

g propolis, 20 fiole lăptişor de matcă. Toate acestea se amestecă într-un borcan de sticlă cu lingură de lemn. Se ia 3 linguri pe zi, cu V2 de oră înainte de masă. Reţeta se foloseşte numai la **bărbaţi.**

Nu este bună la femei.

MORCOVUL – cei care au lipsă de beta-caroten prezintă un risc de 2 ori mai mare de a suferi de **cancer.**

Cancer stomacal

OBLIGEANA – ceaiul de rădăcină de obligeană combinat cu ceai de gălbenele, coada şoricelului şi urzică poate ajuta destul de mult, pentru **cancerul intestinal** se bea înghiţitură cu înghiţitură de ceai înainte şi după masă.

Pentru **cancerul stomacal** se poate consuma ceai curat numai de rădăcină de plantă.

În cazul **cancerului de pancreas** se bea ceai combinat din gălbenele, coada şoricelului şi rădăcină de obligeană, minimum 2 căni pe zi.

MIERE – 1 lingură de miere cu o linguriţă de scorţişoară pudră, de 3 ori pe zi, timp de 1 lună, dar fără să întrerupă tratamentul prescris de oncolog. Este folositor pentru pacienţii cu **cancer stomacal şi cancer osos.**

Mierea în combinaţie cu scorţişoară pudră ajută şi îndepărtează **balonarea,** vindecă **durerile de stomac** şi îndepărtează **ulcerele stomacale** de „la rădăcină”.

Cancer de colon şi rect

ŢELINA – un studiu făcut în China, la Colegiul de Medicină din Harbin, pe 336 de cazuri de **cancer colo-rectal** a arătat că un consum ridicat de frunze de ţelină şi de ceapă verde, în special, şi de zarzavaturi verzi, în general ameliorează această formă de cancel. Un rol la fel de important îl au cele 2 plante vegetale şi în prevenirea acestei forme de cancer. Se recomandă consumul zilnic de salate de crudităţi asezonate din belşug cu frunze de ţelină şi de ceapă verde.

TĂTĂNEASA – este benefică în cancerul de *colon şi stomac,* sub formă de:

Pulbere – din rădăcină de plantă uscată se mestecă 3 linguriţe pe zi, sau *Decoct* – 1 linguriţă de rădăcină se

fierbe cu o cană de apă, timp de 10 minute. Se bea 4 căni de decoct zilnic, sau

Tinctură – rădăcina spălată bine, tăiată mărunt, se pune în sticlă până la gât, se toarnă rachiu de fructe ca să acoperă rădăcina şi se lasă 14 zile la căldură. Se ia 20 de picături de tinctură înainte de cele 3 mese principale.

FASOLEA VERDE – este compusă din vitamine şi minerale: *vitamina A,* este esenţială pentru vedere, sistemul imunitar, şi protecţia organismului împotriva radicalilor liberi; vitaminele din:

complexul B – adică El, B2, B3, şi B6, esenţiale pentru sistemul nervos, imunitar şi pentru procesele de asimilare ale zaharurilor, proteinelor şi grăsimilor;

vitamina C – este esenţială împotriva infecţiilor, menţinerea sănătăţii aparatului cardiovascular;

vitamina K – foarte importantă în rezistenţa oaselor (ajută la „sudarea" moleculelor de calciu din os), pentru procesele de coagulare şi refacere a ţesuturilor distinse; minerale: *magneziu şi calciu* – ajută la diversificarea surselor din care provine; *fier* – conţine mai mult fier decât urzica şi spanacul, esenţiale pentru transportul oxigenului de la plămâni către toate ţesuturile organismului şi oligoelemente importante: *zincul şi cuprul*

Vitaminele şi pigmenţii din fasolea verde protejează celulele intestinului gros de acţiunea mutagenă a unor substanţe cancerigene, prezente frecvent în alimentaţie. Fibrele alimentare conţinute de fasole reduc, cu peste 50%, posibilitatea de a face **cancer de colon,** dacă sunt consumate constant.

Un consum regulat aduce în organism o cantitate importantă de fibre alimentare, adică de substanţe nedigerabile care joacă un rol de *„matură",* curăţind tubul digestiv. Acest consum de fasole verde previne şi apariţia **litiazei biliare.**

Fasolea verde fiartă conţine proteine cu grad redus de toxicitate, vitamine care susţin activitatea ficatului şi alte substanţe cu efect tonic hepatic. Doza zilnică de fasole păstăi recomandată este de 150 – 200 g. Fasolea verde

este printre mâncărurile cele mai tolerate de **ficat,** fiind recomandată în special persoanelor care suferă de **hepatită cronică, cu evoluţie spre ciroză.**

Consumul frecvent de fasole verde măcar de 3 ori pe săptămână a unei porţii scade **glicemia** şi stimulează activitatea **pancreasului în diabetul de tip 2.**

Cercetătorii au arătat că doar 180 g de fasole verde, consumate zilnic, timp de 28 zile, contribuie la scăderea **colesterolului negativ LDL** cu 10 – 20%.

ULEI DE MĂSLINE – previne cancerul de **colon şi cancer la sân**. În uleiul de măsline şi mai ales în măsline există substanţe cu puternic efect antimutagen, care ajung în colon. Aceste substanţe anihilează radicalii liberi şi stopează, pur şi simplu, procesul de malignitizare a celulelor sănătoase, împiedicând formarea **tumorilor** în intestinul **gros** Un studiu făcut în Suedia pe 62 OOOde paciente a arătat că femeile care au consumat frecvent măsline şi uleiuri virgine de măsline au un risc cu 45% mai mic de a face **cancer la sân.** Se recomandă înlocuirea grăsimilor animale, şi a uleiurilor rafinate, bogate în grăsimi poli-saturate, cu uleiul de măsline presat la rece.

Soţul unei doamne suferea de **rectocolită ulcero-hemoragică** de 6 ani, cu episoade hemoragice destul de dese. După ani de tratament boala se agrava. La ultimul control erau afectaţi 50 **cm din colon.** Trebuia să încerce alt tratament. L-a sunat pe dl. ing. Rusalin Todor la tel. 0742/92 74 25 care i-a dat un tratament cu indicaţii stricte, pe care l-a urmat. După 3 luni a mers la control, 40 cm din colon avea mucoasa normală, vindecată, iar 10 cm din colon, unde a fost mai grav, mai aveau nişte puncte foarte mici, care după spusele doctorului vor dispărea curând.

PRUNELE – conţinutul ridicat de fibre solubile şi insolubile din prune au efect în prevenirea **cancerului intestinal.** Ele curăţă **colonul şi tubul digestiv,** accelerează **tranzitul intestinal, reglează flora digestivă,** creează un remediu sănătos, în care tumorile nu pot prolifera.

ROSTOPASCA – se pai e că pulberea de rostopască administrată intern ameliorează starea bolnavilor. Se ia % de linguriţă de pulbere de rostopască de 4 ori pe zi, în cui e de 2 luni, cu pauză de 3 săptămâni. Planta poate avea o acţiune similar citostaticelor, fiind eficientă în **cancerul de colon, ano-rectal, ovarian, de ficat, pancreatic, faringian, de sân, etc.**

ALOE – 200 g frunze de aloe se dau prin maşina de tocat, se amestecă cu 500 g orez fiert şi cu 200 ml vin alb natural, din care se ia câte 1 lingură zilnic, pentru **cancer** gastric şi de **colon**

SMOCHIN – se consumă zilnic 5 smochine proaspete, sau se face decoct din 20 g de smochine uscate cu 300 ml apă, care se bea după fiecare masă.

NUC (ramuri), DUD (coajă), ROSTOASCĂ – se prepară ca la **cancerul esofagian.**

Leucemie, limfom malign Hodgkin, tumori

Răspuns pentru un bolnav de **cancer rectal neoperabil cu metastaze.**

Cooenzima Q10 vindecă **cancerul, bolile de inimă şi SIDA.** Pe cât de incredibil ar părea, fiecare din aceste fatale boli, răspunde la tratamentul cu coenzima Q10, un puţin cunoscut nutrient, care face o mare diferenţă în sănătatea bolnavului.

COENZIMA **Q10** – se comportă ca un catalizator şi are rol important în producerea adenozintri-fosfatului (ATP) – necesar pentru producerea de energie în fiecare celulă a corpului, şi este un puternic antioxidant.

Rolul Coenzimei QJ0 în cancer:

În anul 1993 **dr. Folkers** a testat prima administrare clinică a Coenzimei Q10 într-o clinică din Copenhaga, Danemarca.

Doctorii au tratat **32** de paciente cu **Cancer avansat la sâni** şi de „mare risc”. Pe lângă operaţia potrivită şi tratamentul convenţional, fiecare pacientă a luat câte 90 mg de Q10 pe zi. Au primit şi alte vitamine, minerale, antioxidanţi şi acizi graşi esenţiali. Din acest grup, 6 paciente dintre cele **32** paciente au arătat o regresie

tumorală parţială, semnificativă în cazurile grave.

Apoi, **în octombrie 1993,** s-a întâmplat ceva ciudat: una din cele **6** paciente, din proprie iniţiativă şi-a mărit doza de la 90 mg pe zi, la 390 mg pe zi. Începând cu luna următoare, doctorul a observat că **„tumoarea”** nu mai era palpabilă, iar în luna următoare a făcut o inamografie care a confirmat dispariţia tumorii.

După aceasta, o altă femeie, din acel grup de 6 paciente şi-a mărit doza la 300 mg pe zi. Tumoarea ei a dispărut cu repeziciune şi un examen clinic n-a putut să mai evidenţieze nici **tumoarea principală şi nici metastazele la distanţă.**

Coenzima Q10 stimulează sistemul imunitar, conducând la niveluri ridicate ale anticorpilor şi o rezistenţă crescută la infecţii. Un studiu ulterior a arătat o dependenţă statistică semnificativă între nivelul scăzut plasmatic al coenzimei Q10 (deficienţă) şi diagnosticul de cancer de sân.

Nivele scăzute ale Q10 în sânge s-au raportat şi la pacienţi cu alte **tumori maligne decât cele de sân, inclusiv mielom, limfom, cancere ale plămânului, prostatei, colon, rinichi, pancreas, cap şi gât.**

Dr. Douglas arată că Q10 se dizolvă în grăsime, de aceea e de preferat să se ia o formă care conţine ulei, sau să fie luată cu 1 lingură de ulei de măsline.

În alt raport: **2** femei cu **Cancer la sân cu metastaze** au primit **390** mg/zi, de **Q10.**

Una a fost **o** femeie de 44 ani, cu numeroase **metastaze hepatice.** După tratamentul cu Q10 timp de 11 luni, toate metastazele hepatice au dispărut şi pacienta era în stare excelentă de sănătate.

Cealaltă pacientă a fost **o** femeie de 49 ani cu **cancer de sân a metastazat la cavitatea** pleurală. După 6 luni de terapie cu Q10, fluidul pleural era complet normal şi pacienta a fost raportată în stare excelentă de sănătate.

Cea mai importantă este doza. Sunt două motive pentru care este recomandat să se ia Q10, chiar dacă

organismul o produce:

— Primul este acela că producţia proprie scade odată cu vârsta.

— Al doilea, vitaminele *B3, B6 şi acidul folic* necesare în producţia Q10 sunt frecvent deficitare din motive de alimentaţie.

Există o reţetă zilnică numită „protocolul Stockholm" centrată pe Q10:

1, 2 g de acid Gamma Linolenic; 3, 5 g acizi graşi Omega; 3, 58 mg (32, 248 în) Beta Caroten; 2, 8 g Vitamina C; 2500 în vitamina E; 385 mg Selenium; 390 mgQ10.

STRUGURII NEGRII sau roşii – sunt bogaţi în acizi naturali, materii azotate, ulei, minerale, tanin, materii răşinoase, vitamine şi mai presus de toate, **Resveratrol,** strugurii sunt o adevărată forţă biologică a naturii, pe care ar trebui să-i consumăm nu doar pentru gustul lor, ci pentru virtuţile lor medicale. Ei se remarcă prin efectul antioxidant foarte puternic, care ajută la **tratarea cancerului,** chiar şi la cel **rezistent la chimioterapie.**

Reduc riscul de **diabet,** ajută la toate bolile grave: **cancer, leucemie, hepatite, SIDA**

Mai mult, s-a dovedit că inhibă multiplicarea anumitor viruşi, ajută la multe dereglări din organism, fiind utili şi în dereglările hormonale de diferite tipuri. **Artritele, maladiile degenerative, bolile cardiovasculare,** toate pot fi influenţate în mod pozitiv de către cojile de struguri. Ele contribuie la încetinirea procesului de îmbătrânire. Este unul dintre cele mai puternice anti-cancerigene cunoscute şi poate cel mai util medicament natural pentru refacerea **celulei hepatice.** Nu mai permit înmulţirea celulelor canceroase, ba chiar le distrug şi nu mai apar metastaze, sau dacă există metastaze, acestea vor regresa, dacă se face o cură susţinută cu praf de coji şi seminţe de struguri.

Prepararea prafului – toamna se culeg struguri bine copţi. Din ei se stoarce mustul, iar cojile şi seminţele se spală în strecurătoare, se pun la uscat în strat subţire, pe

coală albă sau pânză, se întorc de mai multe ori ca să nu mucegăiască. După uscare se separă cojile de seminţe, se păstrează în pungi de hârtie. Odată uscate, se macină numai cât încape în râşniţă. Praful se păstrează în borcan bine închis.

Cura – se face o cură mai lungă sau mai scurtă, în funcţie de boală. Se ia câte 1 linguriţă, de 3 ori pe zi, din acest praf. Se prepară numai cât se consumă într-o zi. Se poate administra sublingual, înghiţindu-se apoi cu puţină apă, sau se pune în orice mâncare.

Principalul este să ajungă în stomac şi să fie luat de 3 ori pe zi. Se poate lua şi în cantitate mai mică.

Resveraţi olul şi Flavinul, sunt produse farmaceutice obţinute din cojile de struguri, se folosesc doar câte 500 mg, de 3 ori pe zi, sub formă de capsule.

RESVERATROLUL – toate testele de laborator au arătat că resveratrolul are efect de distrugere tumorală directă, acţionează împotriva oricărui tip de **tumoare,** este adjuvant valoros mai ales contra **tumorilor maligne la sân, uter, ovar, testicul, prostată, ficat, stomac,** precum şi contra **melanomului malign** (cea mai periculoasă formă de **cancer al pielii).** Alte studii au demonstrat că, în multe cazuri, resveratrolul îmbunătăţeşte eficienţa chimioterapiei în cancere. Se recomandă în primul rând, alimentele bogate în resveratrol, în cure de lungă durată.

Printre fructe, cele mai bogate în resveratrol sunt: *afinele, strugurii negri (mai ales coaja), urmate de strugurii roşii, de sâmburii strugurilor (albi şi roşii), de merişor, mure, coacăze negre, merele cu coaja roşu închis spre violet, prunele închise la culoare.*

Apoi resveratrol găsim şi în legume ca: *varza roşie (este anticancerigen remarcabil), ceapa roşie, arahide, fasolea cu boabe negre.*

Suplimentele cu resveratrol, sub formă de pastile, sunt eficiente pentru:

Cancerul la nivelul tubului digestiv – în cancerul localizat la nivelul **stomacului, intestinului subţire,**

intestinului gros, al gurii şi esofagului se recomandă, alimentele bogate în resveratrol, şi suplimentele cu resveratrol, minim 1.000 mg pe zi.

Sechele post-infarct – sucul din fructele proaspete care conţin resveratrol acţionează direct la nivelul miocardului, favorizând **cicatrizarea post-infarctului.**

Hipertensiune – cele mai bogate alimente în resveratrol, afinele, ceapa roşie, varza roşie, murele, stimulează puternic diureza, ajutând la **scăderea tensiunii.**

Colesterol şi trigliceride mărite – resveratrolul are o dublă acţiune:

Pe de o parte, scade nivelul **coleterolului total şi al trigliceridelor,** efect vizibil după câteva săptămâni de administrare.

Pe de altă parte, aceiaşi substanţă împiedică **oxidarea colesterolului** şi a **trigliceridelor** pe pereţii vaselor de sânge, fiind un mijloc de stopare a evoluţiei **aterosclerozei.**

Hepatite virale A, B, C, D – curele cu alimente bogate în resveratrol, trebuie să dureze măcar 3 luni şi trebuie corelate cu un regim vegetarian, cu multe cruditătţi.

Notă persoanele care nu au cancel pot consuma toate alimentele menţionate mai sus, pentru a beneficia de această substanţă.

* persoanele care au cancer trebuie să consume moderat din aceste alimente.

ŢELINA – se consumă suc de ţelină verde, câte 100 ml, de 2 ori pe zi, combinat în proporţii egale cu suc de morcov. Sucul se bea proaspăt, pentru a împiedica deteriorarea unor substanţe conţinute în frunzele de ţelină, substanţe care sunt o speranţă în tratamentul acestor afecţiuni. Studii de medicină experimentală au arătat că mai multe principii active conţinute în frunzele de ţelină ca: *luteolinaşi ftedidele* joacă rolul cel mai important, inhibând dezvoltarea tumorilor şi inducând apoptoza, adică moartea programată a **celulelor**

canceroase.

Suc de ţelină – o mână de frunze proaspete se mixează cu mixărul, la care se adaugă 6 – 10 linguri de apă, după care se lasă *V2* oră să se macereze şi se filtrează. Sucul se păstrează la frigider dar nu mai mult de 4 ore şi nu se consumă singur.

Studii de laborator au arătat că anumite substanţe active din ţelină cum sunt *compuşii acetilenici,* stopează **creşterea tumorilor.** Alte substanţe cum sunt *cumarinele*, au un rol important în prevenirea proceselor de **malignizare.** Ca atare, se recomandă consumul a câte

50 – 70 g pe zi, de ţelină proaspătă sub formă de salate, pentru prevenire, cât şi ca adjuvant contra **afecţiunilor tumorale.**

USTUROI – este o **reţetă tibetană** naturistă care a fost găsită în anull972, într-o mănăstire budistă din Munţii Apuseni folosită împotriva **tumorilor.**

Reţetă – într-un borcan de sticlă se pun 350 g de usturoi zdrobit, peste care se toarnă 220 – 250 g alcool de 95 ştade, rom sau vodcă. Borcanul se închide ermetic şi se pune în frigider timp de 10 zile. În cea de a 11-a zi, se filtrează totul cu o strecurătoare foarte fină sau cu tifon. Lichidul obţinut se toarnă în acelaşi borcan şi se pune încă 2 zile la frigider. După această perioadă, remediul este gata pentru tratament (picăturile se pot lua cu puţin lapte sau apă, înainte de a începe să mâncăm), după cum urmează:

Număr de picături			
Ziua	mi c-dejun	pr ânz	cină
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	16	17	18
7	12	11	10
8	9	8	7

9	6	5	4
10	3	2	1
11	15	25	25
12	25	25	25

Se va continua cu 25 de picături, de 3 ori pe zi, până la terminarea cantităţii întregi.

Tratamentul nu se repetă decât o dată la 5 ani.

Preparatul curăţă organismul de **grăsimi şi pietre, îmbunătăţeşte metabolismul şi toate vasele sanguine (re) devin elastice. Reglează greutatea corpului, topeşte chea-gurile de sânge, vindecă diafragma miocardică bolnavă, arterioscleroza, sinuzita, hipertensiunea, bolile bronho-pulmonare, face să dispară artritele, artrozele şi reumatismul. Vindecă gastritele, ulcerele de stomac şi hemoroizii, absoarbe orice fel de tumori externe şi interne, vindecă diferite tulburări de vedere şi auz. Are efect benefic asupra întregului organism.**

Atenţie: alcoolul nu trebuie să conţină metanol sau benzalconiu.

SCUTURĂTURĂ DE FÂN – se fac băi, sau se pun comprese în pânză albă şi călcată cu scuturătură de fân pentru **leucemie-stafilococ sau bube urâte.**

ALOE VERA – este o **reţetă naturistă** a unui călugăr franciscan din Brazilia, **Fratele Romano** pentru **vindecarea cancerului.**

Reţetă – 1 kg de miere, 2 frunze mari sau 3 frunze mai mici de Aloe Vera, (să fie crescută natural, fără substanţe chimice), 3 linguri de coniac, whisky sau ţuică (dilatator). Se şterge praful de pe frunze şi spinii se îndepărtează. Planta se taie în bucăţi mici. Se introduc toate ingredientele în mixăr şi se mixează, până se face o pastă vâscoasă, se pune în frigider, după care se poate întrebuinţa. Se ia 1 lingură mare de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de fiecare masă. Această cură trebuie să dureze cel puţin 10 zile, şi numai dacă analizele arată că nu aţi avut rezultate, trebuie întreruptă, dacă nu se continuă până la vindecarea completă.

Călugărul a tratat zeci de persoane. El zice că reţeta nu doar **tratează cancerul, ci şi îl previne**

Noduli la sân

O pacientă are noduli la ambii sâni, o doamnă îi recomandă o cură de 7 – 8 zile cu ceai de spânz, după care observă cum se retrag şi dispar nodulii.

SPÂNZ – în revista „Formula AS" nr. 474, din iulie 2001, se recomandă ceaiul de spânz de către dl. ing. Ioan Groza din Arad. Dar atenţie! Este foarte periculos! Dacă nu găsim revista, ne dă doamna recomandarea de dozaj. Se infuzează rădăcina de spânz:

Infuzie – în prima zi, 1 cm de rădăcină se pune în 250 ml apă clocotită se dă în două clocote, se bea 1 linguriţă de ceai între mese, restul se aruncă.

— A doua zi, se fierb 2 cm de rădăcină, se bea 2 linguriţe între mese.

— A treia zi, se fierb 3 cm de rădăcină, se bea 3 linguriţe între mese.

— A patra zi se taie 4 cm de rădăcină, se bea 4 linguriţe (câte una separat)

Se face pauză 2 – 4 zile pentru ca organismul să se obişnuiască. Nu se consumă alcool sau cafea. Mai puteţi consuma 3 zile, dar nu măriţi doza (planta devine toxică).

Un pacient cu un **nodul canceros** în muşchiul mâinii stângi, cu dureri din vârful degetelor până la umăr. Prin pipăirea mâinii a descoperit un nodul cât oul de porumbel, s-a plâns unei asistente medicale care i-a prescris ceai de rostopască

ROSTOPASCĂ – măsura, 3 ceşti pline cu apă şi când apa dă în clocot, se pune o linguriţă cu vârf de rostopască, se lasă un minut la infuzat şi se strecoară. Cu *Vz* de oră înainte de mesele principale se bea câte 1 ceaşcă de ceai, fără zahăr. I s-a garantat vindecarea într-o lună, dar s-a vindecat în 20 de zile. Nodului a dispărut complet şi a încetat imediat tratamentul cu ceai. Se va evita alcoolul şi cafeaua.

PIMAFUCIN – este un unguent folosit pentru **iritaţii sub sâni** şi alte locuri, care vindecă rana şi roşeaţa.

Aceste iritaţii reapar, iar în caz că nu avem acest unguent, se apelează la miere, care vindecă arsurile de orice fel. Trebuie făcută şi analiza de glicemie

MAMELDIN – o cremă care te scapă de **noduli la sân, fără operaţie,** se găseşte numai la farmaciile „Sensiblu”. O persoană a folosit această cremă timp de 2 luni şi a avut rezultate bune, pentru că nodului îi scăzuse vizibil. Ea spune să cumperi 2 – 3 tuburi, ca să faci 2 – 3 aplicaţii zilnice şi apoi să refaci mamografia, ca să vezi rezultatul.

Cancer la plămâni

Un bolnav care suferă de o **tumoare pulmonară benignă** care recidivează rapid. Un produs deosebit de eficace în astfel de situaţii este:

CURCUMIN 95TM (TM e scris sus în dreapta lui 95) antioxidant şi antiinflamator natural. Conţine extract din rădăcină de Curcumin – 500 mg/capsulă, adjuvant în terapiile anti-tumorale, detoxifierea organismului de substanţe cancerigene, antioxidant de 300 de ori mai puternic decât vitamina E, protejează ADN-ul împotriva distrugerii provocate de radicalii liberi, protector pulmonar, efect antiinflamator.

Administrare – 1 capsulă pe zi, la masă timp de 60 de zile

Produsul este al firmei „SECOM (produse naturale pentru sănătate), se găseşte în farmacii sau magazine naturiste. Citiţi zilnic Acatistul Sfântului Ierarh Spiridon.

O doamnă care are fata bolnavă de **cancer uterin cu noduli cancerigeni la plămâni şi ficat**. În Franţa, lângă Paris în localitatea Villejuif, se află cel mai mare centru europe-an de luptă împotriva cancerului – *„Institut Gustave Roussy”*. Pe lângă tratamentele clasi-ce, împotriva diferitelor cancere, acest spital experimentează noi medicamente care nu există încă pe piaţă şi care, în unele cazuri, aduc o adevărată ameliorare persoanelor catalogate drept „fără speranţă”. Secţia care se ocupă de aceste tratamente inovante se cheamă SITEP şi acolo lucrează şi o doctoriţă românca, **Andreea VARGA.**

Doamna poate suna la tel. **00331/42.11.42.11,** cere SITEP şi apoi pe d-na dr. Varga. Să insiste până o găseşte, există o adevărată speranţă ca un astfel de tratament să funcţioneze, chiar dacă chimioterapia clasică nu mai are niciun efect. Spitalul are şi un site: www.igr. fr

HREANUL – pentru **TBC** şi alte afecţiuni pulmonare grave **(cancer)** se recomandă următorul tratament: 1 kg vin roşu netratat (nestropit), 200 g hrean rădăcină rasă pe răzătoarea mică, 200 g miere de albine curată. Hreanul se amestecă cu vinul, se lasă la macerat 15 – 20 zile, la întuneric. După perioada de macerare, se amestecă cu mierea, se agită până la topire. Se ia câte un pahar de vin, de 150 ml, dimineaţa, la prânz şi seara cu o oră înainte de masă. Se pregăteşte din timp şi următoarea cantitate pentru a se putea efectua tratamentul în continuare, până la 6 luni pentru **cancer** şi **TBC pulmonar.** Pentru boli mai uşoare, se ia 3 luni. Este un tratament eficient şi ieftin.

PRUNELE – proaspete, mai ales de culoare galbenă, simt foarte bogate în vitamina A şi într-o substanţă numită zeaxantină, sunt un excelent preventiv contra **cancerului** care afectează **plămânii şi cavitatea bucală.**

Cura – cu prune de culoare galbenă, minim 400 g pe zi este recomandată mai ales persoanelor care lucrează sau locuiesc în zone cu aerul puternic poluat, fumătorilor, celor care intră în contact cu substanţe cu potenţial cancerigen, cum sunt gudroanele de fum, reziduuri radioactive, etc.

Cancerul de prostată şi vezică

PRUNELE – în prune se găseşte un oligoelement extrem de important – seleniul, care este şi unul din cele mai eficiente remedii de prevenire a **cancerului de prostată.** Pentru a preîntâmpina apariţia acestei afecţiuni se recomandă curele de toamnă cu prune, în care se consumă minim 400 g pe zi.

APISAN – după diverse tratamente şi încercări de a se vindeca de o tumoare la **vezica minară,** un bolnav a găsit în „Formula AS” tratamentul cu Apisan Forte al domnului inginer Bogdan Victor, pe care l-a urmat cu

stricteţe. După 2 luni de la începutul tratamentului, a făcut un control şi tumoarea lui scăzuse de 5 ori.

Apare sânge în urină, dureri, umflături în partea inferioară a abdomenului şi scăderea în greutate. Pentru **cancer la** vezica **urinară** V.O. Paşcanu recomandă:

SALCIE + VÂSC = la bărbaţi, 3 – 4 căni pe zi de infuzie din flori de salcie + 1 cană de macerat de vâsc de stejar

= la femei, 3 – 4 căni pe zi de infuzie din flori de salcie + 1 cană de macerat de măr.

PUFUUŢĂ – ceaiul de pufuliţă cu flori mici se prepară prin:

Macerare – 4 linguriţe de pulbere, la! 4 litru de apă, se pun la macerat de seara până dimineaţa, apoi se filtrează.

Infuzare – planta rămasă după filtrare se opăreşte cu încă! 4 litru de apă clocotită, apoi se lasă să se răcească. Se amestecă cele 2 extracte. Se bea 3 căni pe zi, pe stomacul gol, timp îndelungat. Ceaiul are efecte antitumorale şi imunostimulente asupra aparatului **genital şi urinar.**

Infuzie – 1 linguriţă de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se poate folosi numai infuzia. Se bea 3 căni pe zi cu ceai călduţ.

TINCTURA DE PROPOLIS – de 3 ori pe zi, câte 20 picături, înainte de masă.

VITAMINA B17 – din seminţe de caise, migdale, mei, se ia de 2 – 3 linguriţe de pudră din seminţe uscate. Se înghite cu apă.

GHIMPE – decoct din: 1 linguriţă de plantă la 200 g apă, de 2 ori pe zi, 6 luni **Cancer genital operat**

Pentru a preveni o recidivă a cancerului, trebuie să evitaţi, pe cât posibil, factorii alimentari ce îl favorizează. Dintre aceştia ar fi:

— Grăsimile animale, care din punct de vedere biochimic par să crească nivelul hormonilor feminini, ceea ce favorizează **cancerul la sân.**

— Carnea prăjită sau afumată, care are cantităţi mari

de substanţe cancerigene.

— Uleiurile râncede de orice tip pot favoriza cancerul, ca şi uleiurile vegetale refolosite pentru prăjit

Alimentele care cresc rezistenţa la cancer, dacă simt consumate în cantităţi adecvate, sunt următoarele:

Carotenul – un predecesor al vitaminei A şi alţi carotenoizi care au protecţie faţă de **cancer.** Aceste substanţe sunt prezente în toate plantele cu clorofilă (salată, orz verde, broccoli, etc.)

Vitamina C – previne formarea nitrozaminelor, dacă este luată împreună cu alimente ce conţin nitraţi. Este necesară o mică cantitate de vitamină. Conţinutul unor alimente ce conţin vitamina C la fiecare masă este o variantă de a evita **recidiva cancerului.** Creşterea generală a consumului de alimente ce conţin vitamina C, în ultimul timp în SUA, a dus la scăderea **cancerului la stomac.**

Vitamina E – este eliminator al radicalilor liberi, atomi înalt reactivi, care pot altera ADN-ul, şi în acest fel poate proteja faţă de **apariţia cancerului.**

Seleniul – inhibă apariţia unor tumori la animale, s-a dovedit că este un factor important **anticanceros.** O sursă bună de seleniu o reprezintă cerealele integrale.

Vitaminele şi Fe – deficienţele vitaminelor din grupul B şi fier se asociază cu o stare **precanceroasă a cavităţii bucale, faringelui şi esofagului,** cunoscută ca sindrom Plumber-Vinson.

Vegetale – diferite vegetale, cum ar fi broccoli, varză sau conopidă simt stimulente ale enzimelor hepatice, intestinale şi pulmonare care **detoxifică carcinogenii** la animale şi cresc rezistenţa la cancer. Sucul de varză, asparagus ridiche şi alte sucuri vegetale inhibă mutaţiile produse de fumul de ţigară. Aceste mutaţii simt modificări genetice care pot duce la apariţia cancerului.

Vitamina şi la – reprezintă o sursă de prevenire a **cancerului** Atenţie însă, calciul să fie supliment alimentar sau din extract de corali ori de stridii, deoarece calciu de sinteză conţine mai multe chimicale decât substanţă

activă.

Tratamente suplimentare nutritive concentrate şi dozate în scheme de tratament preparate de către Adrianavlad – Deva la **tel. 0254/23 10 61 sau 0726/76 15 57**

Intern: „Tonicul antitum „E-hte" are efect anti-tumoral, antiinflamator, antioxidant, revigorant, antihemoragic, trofic, vitaminizant, antiviral, alcalinizant, inliibă dezvoltarea celulelor tumorale.

— Tonicul imunitar „E-lite" are efect antiinflamator, antiinfecţios, antipiretic, antigripal, antitusiv, descongestionat, secretolitic, tonic imunitar.

Local – Superforte Ovulin, cremă solidă ce conţine miere, propolis, polen, lăptişor de matcă, extracte din plante. Produsul reglează nivelul hormonal, precum şi pH-ul vaginal, previne şi ameliorează simptomele precoce ale afectării aparatului genital la femei, are efecte pozitive în cazurile de infecţii, inflamaţii, chisturi şi fibroaine la nivelul aparatului genital feminin. Are acţiune antiinflamatoare, anti-tumorală, antiinfecţioasă, calmantă, decongestivă, cicatrizantă, trofică, anti-micotică, reglatoare hormonală, reglează Ph-ul vaginal. Este recomandat femeilor care suferă de **Candida, Tricomonas, E.coli, cistită, rană pe col uterin, metroanexită acută şi cronică, chist ovarian, fibrom uterin, cancer de col uterin, polip vaginal şi uterin, tumoare în zona genitală, vaginală, infecţie cu papiloma virus, dereglări menstruale, sterilitate, micoze, fibromastoză.**

ALOE VERA – 1, 5 kg aloe, 3, 5 kg miere de mai, 3 litri vin roşu natural de 13 – 16 grade. Aloea trebuie să aibă între 3 – 5 ani şi cu 5 zile înainte de tăiere să nu fie udată. Se dă prin maşina de tocat, se amestecă cu mierea şi vinul, apoi se ţine la rece şi întuneric 5 zile. Se agită din când în când. Tratamentul se face în felul următor:

— În primele 3 zile se ia câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi, înainte cu 2 ore de masă.

— După cele 3 zile se ia câte 1 lingură în fiecare

dimineaţă, până se termină toată cantitatea. Este o reţetă folosită în cancer uterin stadiul IV.

O bolnavă spunea că are 55 de ani şi în luna iunie anul trecut, a fost diagnosticată cu cancer uterin. A refuzat citostaticele şi operaţia că i-a fost frică. Când a întrebat doctorul cât de grav este, acesta a răspuns că numai Dumnezeu ştie, el numai după ce taie cu bisturiul va şti. Bolnava i-a răspuns că s-a hotărât, să meargă direct la Dumnezeu să-l întrebe şi după aceea are să vadă ce o să mai facă.

A aflat din revista „Formula AS" că la Breaza este o clinică numită „Eden", care are ca medic pe dr. Dom Laza, renumit şi peste hotare în tratarea chiar şi a bolilor incurabile, a dat telefon şi a programat-o pentru tratament. Din august şi până în decembrie a urmat tratamentul neîntrerupt. În decembrie a făcut analizele care iau confirmat că este bine, că nu mai are celule canceroase. Bolnava: Popa Georgeta Ploieşti tel. *0728/64 31 17.*

Dr. Doru Laza – Clinica „Eden" Breaza, str. Caraiman nr. 5, tel. 0244/34 32 28.

O bolnavă de chisturi ovariene a folosit medicamentul alopat Centrotide care doar i-a oprit chistul din evoluţie, nu a dispărut. A fost chinuită de această boală timp de 6 ani.

Medicii recomandă operaţia pentru chisturi mai mari de 4 – 5 cm. Făcuse trei operaţii urmate de fiecare dată de recidivă. A fost singurul medicament care a împiedicat recidiva, toate celelalte antibiotice, anticoncepţionale şi Danazol, folosite s-au dovedit ineficiente.

Această bolnavă îi recomandă altei bolnave, ce are un chist cât un ou, un antiinflamator de origine organică, se numeşte Serra Plus foarte eficient şi lipsit de efectele secundare ale altor medicamente de sinteză, căruia i se atribuie şi alte efecte: dizolvarea chisturilor ovariene şi a cheagurilor de sânge, dar pe care prima bolnavă nu l-a folosit. În cazul unui chist mai mare, probabil că o soluţie bună ar fi intervenţia chirurgicală, prin care medicul poate

vedea stadiul leziunilor din interiorul abdomenului şi a interveni în a le curăţa. Nu ştie niciun medicament naturist care să dea rezultate.

ROSTOPASCA – se pune suc de rostopască pe zona afectată şi se acoperă cu o bucată de nailon, aşa încât apa din latex să nu se evapore. Se lasă V2 de oră sau chiar 1 oră în fiecare zi. Principiile active citostatice ale rostopascăi acţionează în profunzime, cu ele inhibă şi distruge celulele **maligne.** Sucul de rostopască se obţine din tulpinile proaspăt culese. Sucul are culoare portocalie.

Greu de crezut, dar rostopască luptă cu **cancerul de piele,** dar poate lupta chiar şi cu cancerul şi cu **tumorile** exteriorizate.

COJI ŞI SÂMBURI de struguri negri – pulberea de coji şi sâmburi de struguri negri se aplică extern, sub pansament şi se ţine 2 ore, după care se spală cu ceai din plante şi se aplică alt pansament identic a doua zi. Praful se poate pune pe un pansament steril. În cazul în care este tolerat, se poate ţine mai mult timp, chiar întreaga noapte. Se poate folosi şi praful de ciorchine. Are efect benefic în **cancerul de piele.**

DIETE

VREAU SĂ SLĂBESC – este povestea unei doamne care în anul 1995 s-a pensio-nat, avea 80 kg şi înălţimea de 1, 60 m. Având timp la dispoziţie, a hotărât să se ocupe de sănătate. A început cu auto-masaj, gimnastica şi mersul pe jos.

Automasajul – în fiecare dimineaţă înainte de a se da jos din pat a făcut auto-masaj a început cu faţa (nasul, tâmplele, obrajii, pielea capului), braţele, degetele de la mâini, abdomenul, coapsele, gambele, tălpile picioarelor (foarte important!), degetele picioarelor

Gimnastica – ridicarea şi coborârea picioarelor treptată pentru întărirea muşchilor abdominali, rularea picioarelor ca în mersul pe bicicletă. Procedeele sunt multiple. Apoi, stând pe marginea patului, a făcut mişcări de braţe, mişcări pentru coloana vertebrală, ţinând picioarele în formă de „V” şi ducând mâna dreaptă la

degetul piciorului stâng şi invers. Cronometrat, toate aceste procedee nu iau luat mai mult de 15 – 20 minute.

Mersul pe jos – în fiecare dimineaţă, indiferent de anotimp, a mers pe jos câte 2 km.

Regim – nu a ţinut niciun fel de regim alimentar, în afară de restricţia de pâine (3 felii de pâine pe zi, 1 dimineaţa, 1 prânz, 1 seara), a mâncat tot ce i-a plăcut, inclusiv dulciuri. Cina o lua la ora 19 şi înjur de ora 20 mânca 1 iaurt. îi plăcea să gătească şi să mănânce, dar există o zicală: *de la masă să te scoli cu senzaţia că ai mai mânca* în acest fel a slăbit 20 kg, de atunci se menţine la greutatea de 60 kg, nu mai gâfâie când urcă scări, merge mai repede şi se simte mult mai uşoară, dacă n-ar avea alte boli s-ar simţi ca la 30 de ani. Toate aceste indicaţii trebuia să le fac mai devreme, chiar de la 40 de ani, când pielea şi ţesuturile erau elastice. Rezultatele nu se văd imediat.

Sfaturi – nu te urca pe cântar mai repede de 1 lună, ca să nu fi dezamăgită. Bea 1 litru de lichide pe zi. Înlocuieşte cafeaua cu un ceai de plante. Să execuţi cu ochii închişi masajul şi gimnastica, să nu te gândeşti la nimic, decât la ce trebuie să faci în acel moment.

REGIM CU OREZ, PUI ŞI MERE – dieta durează 9 zile, timp în care se consumă aceste alimente, fără a putea amesteca alt aliment. La sfârşitul dietei veţi pierde **1 kg pe zi**. În funcţie de organism, puteţi slăbi chiar mai mult. Această dietă ajută la curăţarea organismului şi eliminarea toxinelor.

Zilele 1 – 3 – se mănâncă doar orez, fără niciun alt aliment în plus.

Zilele 4 – 6 – se poate mânca numai pui la cuptor sau bine fiert, fără pieliţă.

Zilele 7 – 9 – se vor consuma doar mere fierte sau crude.

Se poate consuma orice cantitate din alimentul corespunzător zilei respective, ori de câte ori vi se face foame, fără a aştepta ora cinei sau a prânzului. Pe perioada regimului nu se consumă alcool. Singurele

băuturi simt apa, cafeaua sau ceaiul fără zahăr şi lapte.

CICOAREA – rădăcina de cicoare te ajută să scapi de kilogramele în plus.

Stimulează funcţionarea optimă a metabolismului şi domoleşte pofta de mâncare excesivă. O calitate a acestei plante este aceea că ea favorizează digestia şi dezvoltarea bacteriilor prietenoase din intestin – scapi de **constipaţie** dacă bei 2 căni cu infuzie, dimineaţa pe stomacul gol.

SOCUL – inhibă pofta de mâncare şi elimină apa din ţesuturile adipoase. Lărnâia este un aliat al socului. Sucul conţine multe substanţe detoxifiante, iar coaja conţine pectine care determină organismul să absoarbă şi să stocheze mai lent zaharurile. Ca să obţii efectul dorit, ai nevoie de 2 căni pe zi, timp de 2 săptămâni.

Infuzie – de fructe de soc, 2 – 3 căni pe zi

BOZUL – 1 lingură de tinctură de boz, se ia cu câteva minute înainte de masă, face să dispară pofta de mâncare. E laxativă şi diuretică.

CASTRAVEŢI – 600 g de castraveţi proaspeţi, cu coajă cu tot pe zi, duc la scăderea în greutate şi scăderea numărului de calorii.

COADA CALULUI – timp de 1 lună se bea 2 – 3 căni pe zi cu macerat la rece de coada calului, care intensifică eliminarea lichidelor din rinichi şi căile digestive.

PĂPĂDIA – bei 2 căni de ceai pe zi, timp de o săptămână, dacă vrei să scapi în interval scurt de câteva kilograme. Are un puternic efect depurativ, diuretic şi sudorific.

Dacă se asociază cu ananas, rezultatul este garantat, pentru că ananasul conţine bromelină, o enziină care accelerează metabolismul, dă senzaţia de saţietate şi ajută să ţi **greutatea** sub control.

USTUROI ŞI OŢET DE MERE – se zdrobeşte bine o căpăţână de usturoi de mărime mijlocie, peste care se adaugă o lingură de oţet de mere. Se consumă înainte de fiecare masă. Se slăbeşte 4 kg în 3 săptămâni. Acest regim este eficient şi pentru **menţinerea greutăţii.** Puteţi mânca ce doriţi, rezultatul apare! Este adevărat că reţeta

are un miros neplăcut, dar se corectează cu câteva frunze de pătrunjel, de mentă sau măr ras amestecat cu miere. Toate atenuează mirosul.

CURA FULGER – se fierb 500 g cartofi şi 500 g ţelină, se face un piure în care se adaugă 1 linguriţă de in şi pătrunjel tocat. Această cantitate se consumă într-o zi în 4 – 5 etape, însoţită obligatoriu de 2 litri de apă la temperatura camerei. Cura nu se prelungeşte mai mult de 3 zile, ea putând fi reluată după o săptămână. Se slăbeşte 4 kg în 3 zile. După această cură se stabileşte o dietă uşoară.

CURA DE CEREALE – regimul durează 4 – 5 zile şi duce la pierderea câtorva kilograme. El constă din alimentaţie pe bază de cereale: *grâu (arpacciş) şi orez,* fierte în apă, fără niciun pic de sare. Se începe cu grâu. În prima zi punem la fiert grâu: 1 pahar grâu cu 4 pahare de apă. Recomandabil este să preparaţi o cantitate mai mare, pentru a face faţă oricărei situaţii neprevăzute ori tentaţiei de a ronţăi ceva. A doua zi procedăm la fel cu orezul. În următoarele zile consumăm alternativ numai grâu şi orez fiert. Se pierd 4 – 5 kg fără prea mult efort. Este nevoie de puţină voinţă.

SCORŢIŞOARĂ – în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, cu de oră înainte de micul dejun şi seara înainte de culcare, bea scorţişoară pudră fiartă într-o cană de apă, peste care adaugi 1 linguriţă de miere.

Dacă se administrează în mod regulat, acest remediu duce la reducerea greutăţii chiar şi a celor mai obeze persoane. Previne depunerea de grăsimi în organism, chiar dacă persoana respectivă are o dietă hipercalorică.

VITAMINA C – organică este unul din cei mai serioşi aliaţi ai celor ce doresc să ajungă la o greutate normală şi la o formă fizică excepţională. Luând zilnic câte 120 mg de vitamina C organică şi mâncând de două ori pe zi câte o lămâie, cu pulpă cu tot, se pun la adăpost molecule de hormoni tiroidieni (tiroxină), responsabili pentru supleţea şi vioiciunea noastră. Multe persoane îşi pun în pericol viaţa, luând medicamente de slăbit care duc la o

supraproducţie de hormoni tiroidieni. Cercetările au arătat că moleculele de tiroxină însoţite de cel puţin 12 molecule de vitamina C, ca o veritabilă „gardă de corp", sunt protejate împotriva radicalilor liberi şi pot pătrunde în celulele din organism.

ŢELINA – salatele de crudităţi cu multă ţelină verde au efecte diuretice, ajută la eliminarea excesului de apă din ţesuturi şi ajută la *„arderea"* mai eficientă a grăsimilor.

Ţelina verde consumată zilnic câte 40 – 70 g pe zi este de mare ajutor în combaterea aşa numitelor *„accese de foame"* care apar frecvent la obezi, mai ales în condiţii de tensiune emoţională, de frustrare afectivă.

Ţelina este eficientă în cuiele de slăbit sub formă de **ceai:** o rămurică se fierbe 2 – 3 minute în 0, 5 1 apă. Se bea în fiecare zi 1 sau mai multe căni de ceai de frunze de ţelină.

FASOLEA VERDE – un adevărat medicament de slăbit, recomandat în tranzitul intestinal şi cu proprietăţi diuretice, ajutând la o scădere mai rapidă în greutate. O porţie de 240 g de păstăi, gătite cu puţin ulei, condimente şi ceapă verde, conţine mai puţin de 300 calorii, creează o senzaţie de saţietate durabilă şi constituie un felul doi îndestulător.

BUSUIOCUL – infuzia de busuioc e recomandată persoanelor cu o greutate destul de mare a corpului, având efecte benefice în calmarea balonării, busuiocul fiind o plantă cu efecte cancerigene. Respectarea acestei reţete pe parcursul a **45** de zile aduce o scădere în **greutate** până la **15** kg, tenul mai roz, vioiciune în mişcări, dar ţinând şi un regim.

MERE – cura cu 1 kg de mere pe zi fără alimente

LĂMÂIA – seara se toarnă o cană de apă clocotită peste 2 plicuri de muşeţel şi o lămâie tăiată felii. Se lasă la macerat peste noapte, iar dimineaţa se bea lichidul pe stomacul gol.

COENZIMA Q10 – combate obezitatea.

STRUGURI – cura cu 1 – 2 kg de struguri pe zi, 2 zile pe săptămână.

DROJDIA DE BERE – de alimentară, conţine crom care ajută la slăbit. Se fac cure de 21 de zile cu 3 linguriţe pe zi.

Drojdia de bere umedă (vie) – este un medicament forte, direct din fabrică, nu este uscată. Câteva dintre avantajele tratamentului cu bere:

— Întăreşte **sistemul imunitar**

— Remediază rapid dezechilibrul **florei intestinale** distrus de medicamente şi antibiotice, fiind ideală în toate afecţiunile intestinale acute sau cronice de origine infecţioasă.

— Taie pofta de mâncare, micşorând numărul de calorii primite de organism. Cura de **20** de zile cu drojdie de bere, repetată de mai multe ori la rând, ajută la **scăderea în greutate.**

— La copii, stimulează procesele de creştere, ajută la dezvoltarea psihică şi intelectuală armonioasă.

— Multe boli îşi găsesc naşul în drojdia de bere: **entente, colite, diaree, ciroza ficatului, toate formele de vitaminoză B, diabet zaharat, furunculoză, acnee şi seboree, scleroză în plăci, osteomielită, pneumonie, gripe, variolă sau anemie.**

— Reglează nivelul **colesterolului din sânge,** aduce la valorile normale **tensiunea** şi întăreşte activitatea miocardului.

— Este un extraordinar ajutor pentru bolnavii de **cancer** care au recurs sau recurg la iradiere. Minim 6 linguriţe pe zi reduc efectele adverse cobaltoterapiei. Protejează mucoasele în cancerul de **gât şi esofag.** Este de folos în cancerul de **prostată, de piele** sau al **ficatului.**

Produsul se livrează prin curierat, tel. **0748/54 47 03,** ing. Ionel Todoran

APĂ – se bea apă cu miere dimineaţa, iar după masă se bea ceai.

ALIMENTE – pentru siluete

— Fulgii de ovăz conţin magneziu, fier, vitamine din complexul B, reprezintă cea mai bună hrană pentru

sistemul nervos.

— Pâinea de secară conţine multe fibre şi inhibă senzaţia de foame.

— Pâinea prăjită dă senzaţia de saţietate.

— Gemul de prune potoleşte foamea şi pofta de dulce.

— Prunele uscate echilibrează nivelul zahărului din sânge. Astfel, slăbeşti mai repede pentru că organismul arde grăsimile în ritm optim.

— Aroma de vanilie în iaurt sau brânză dulce, stinge pofta de a ciugulii.

— Kivi este foarte bogat în vitamina C şi luptă împotriva celulitei şi grăsimii.

— Bananele ajută împotriva stresului şi ne dau energie.

— Portocalele ard foarte bine grăsimile.

— Cireşele, bogate în vitamina C, zinc şi acid folic, ajută la reconstrucţia ţesutului conjunctiv.

— Pieptul de curcan are un conţinut foarte scăzut de grăsimi.

— Pieptul de pui conţine proteine foarte bune şi puţine grăsimi.

— FUeul de vită este bogat în fier şi zinc. Este ideal dacă vrei să slăbeşti repede.

— Cubuleţe de şuncă afumată în salate dau senzaţia de saţietate.

— Tonul conservat în suc propriu potoleşte foamea.

MIERE – Se slăbeşte **4 kg în** 9 **zile.** Timp de 9 zile trebuie 3 mese regulate pe zi: micul dejun, prânz şi seară. Între mese nu se mănâncă nimic, dar se poate bea apă sau ceaiuri diuretice: 1 zi – se va înlocui micul dejun cu 1 lingură de miere

2 zi – se va înlocui prânzul cu 1 lingură de miere

3 zi – se va înlocui cina cu 1 lingură de miere

4 zi – se va înlocui micul dejun şi cina cu miere

5 zi – se va înlocui prânzul şi cina cu miere

6 zi – se va înlocui micul dejun şi cina cu miere

7 zi – se va înlocui micul dejun cu miere
8 zi – se va înlocui prânzul cu miere
9 zi – se va înlocui cina cu miere în timpul acestei reţete se mănâncă orice fel de fructe, legume şi chiar pâine la mesele principale, unde nu se consumă miere.

OREZ – **1** kg de orez în 4 zile, **se slăbesc 4 – 6 kg.** O cană de orez şi 4 căni de apă pe zi, fără sare, ulei, delikat. Nu se bea decât apă. O cană de orez şi 4 căni de apă se pun la fiert, iese un pilaf care trebuie mâncat pe parcursul întregii zile, câte puţin şi des. Fără pâine, doar ceva salată verde cu puţină zeamă de lămâie. Nu se mănâncă nimic în această perioadă, se bea decât apă. După cele 4 zile de regim se pierd 4 – 6 kg, şi deja senzaţia de foame dispare. Chiar, poţi reveni la o alimentaţie normală, indiferent de ce mănânci şi cât mănânci şi mult timp depunerile de grăsimi vor întârzia să apară. Orezul ajută organismul să-şi reechilibreze nevoia de a asimila grăsimi.

PROTEINE – este un regim bazat pe proteine animale: carne de vită slabă, peşte alb slab, came de găină fără piele, ouă, brânză 10% grăsime, totul la discreţie.

Atenţie! 1 – este exclus orice aliment, orice salată, biscuiţi, dulciuri (o doză cât de mică opreşte procesul de slăbire).

2 – este obligatoriu să bei 1 *l/>* litri de apă pe zi (ceai, cafea cu zaharină), să se ia polivitamine şi laxative pentru reglarea scaunului.

Slăbitul începe a 3-a zi, apoi se va slăbi câte 1 kg pe zi. Se ţine regimul atât cât este nevoie dar nu mai mult de 20 de zile.

La persoanele obeze se poate relua după un timp. Persoanele în vârstă şi cu probleme renale nu se indică regimul. După încetarea regimului este necesară o vreme de regim fără zahăr, paste, cu puţină pâine, 50 – 60 g. **Se slăbeşte 14 kg în 15 zile.**

NEGII, PETE MARONI, PISTRUI

Se pare că există o strânsă legătură între apariţia

negilor şi proasta funcţionare a ficatului. Apariţia negilor este legată de lipsa acizilor amânaţi din care face parte metionina, aceasta afectează funcţionarea ficatului. Tratamentul cu metionină ajută la dispariţia negilor. Negii nu dor, sunt incomozi şi inestetici. Sunt generaţi de viruşi şi reprezintă întotdeauna semnul unei structuri deficitare a sângelui, căci numai în aceste condiţii pot să se înmulţească germeni cum sunt viruşii, ciupercile sau bacteriile.

SAREA – îi face să dispară în chip uluitor atât:

Intern – beţi în fiecare dimineaţă pe stomacul gol 1 linguriţă de soluţie salină cu apă.

Extern – tamponaţi negii cu soluţie salină de 26%.

— Când negii sunt pe mâini sau picioare se fac băi cu apă sărată cu concentraţie de minim 10%

— După baie nu vă ştergeţi pielea şi lăsaţi să acţioneze mai mult timp. În **tratamentul negilor,** rezultatele se obţin repede, în câteva zile vor dispărea.

PIPOTA – medicina populară recomandă pipota de raţă, care se goleşte de conţinut şi cu partea interioară, nespălată, se masează uşor **negii.** Masarea se face o singură dată.

PIPOTA – luăm pieliţa din interiorul unei pipote de pasăre, indiferent de ce pasăre, şi cu partea care a fost lipită de pipotă, se freacă negul, oricât ar fi de mare şi oriunde se află, câteva minute. Repetăm a doua oară, la fel şi a doua seară. După 2 – 3 proceduri, vedem că **negul** nu mai există. Aşa a scăpat de neg.

ALOE – aplicaţi de 2 – 3 ori pe zi suc de aloe. Concomitent mestecaţi bine şi înghiţiţi 23 cm frunză de aloe sau 1 lingură de preparat din aloe cu miere.

Crema de aloe se aplică în strat gros pe **neg,** sub hârtie cerată, şi se acoperă cu leucoplast

BICARBONATUL DE SODIU – un pacient folosea zilnic, de 35 de ani, bicarbonat de sodiu, pentru a îndepărta milosul de **transpiraţie de la subraţ.** La subraţ avea **pete de culoare maro,** dar dând zilnic, dimineaţa după duş, cu bicarbonat de sodiu, în foarte scurt timp

acestea au dispărut. La picioare a avut o ciupercă apărută în urma unui tratament agresiv cu antibiotice, făcut în spital (ciuperca s-a întins pe tot tractul digestiv), pe care a rezolvat-o cu băi zilnice la picioare seara şi dimineaţa cu bicarbonat de sodiu.

PROPOLIS – seara şi dimineaţa se ung **negii** cu tinctură de propolis, pe o perioadă îndelungată.

LĂMÂIE – 3 linguri de zeamă de lămâie, 20 g de drojdie de bere, 20 g de tărâţe de grâu, se face o pastă, se aplică pe faţă şi se lasă să acţioneze timp de 20 minute. Masca este miraculoasă pentru **pete maronii.**

CEAPA – suc de ceapă amestecat cu ulei de măsline în părţi egale. Se tamponează de câteva ori pe zi. Este miraculos pentru **petele maronii.**

PĂPĂDIA – odată cu înaintarea în vârstă, apar pe faţă, pe mâini şi picioare **pete maronii,** cunoscute sub formă de pete senile sau pigmentare. Ele se dezvoltă şi se înmulţesc pe zonele care au fost mai mult expuse la soare. Se recomandă de medicul dermatolog:

Lapte de păpădie – se obţine prin secţionarea plantei, lichidul extras decolorează **petele** şi dă strălucire pielii.

ASPIRINA – se dizolvă 2 bucăţi de aspirină în suc de lămâie + apă (1/1), apoi se pun 50 ml ulei de floarea soarelui. Se agită bine înainte de întrebuinţare. Se tamponează local, de 2 ori pe zi, până la dispariţia petelor. Pentru o dispariţie mai rapidă, se adaugă şi suc din frunze de pătrunjel. Se foloseşte pentru **pete brune pe obraz.**

TĂRÂŢĂ – virtuţile ei, provin din apa de tărâţe care vindecă şi previne multe boli, ea poate să înlocuiască o parte din apa de băut necesară într-o zi (când se bea 2 litri pe zi).

Zeama de tărâţe – 5 linguriţe de tărâţe proaspete de grâu la 1 litru apă, se lasă peste noapte, apoi se strecoară prin tifon. Pentru: 1 litru de zeamă curată, se folosesc 1, 5 litri de apă şi 8 linguriţe de tărâţe. Apa de tărâţe curăţă, dezintoxifică, energizează, vindecă constipaţiile şi **bolile de stomac,** curăţă **tenul** şi catifelează **pielea.**

CAŞUL-POPII – se spală faţa cu o infuzie uşor

călduţă de caşul-popii, se lasă să se usuce pe faţă, nu se clăteşte cu apă. Separat se face un ceai de salvie concentrat, se lasă să se răcească, până devine călduţ şi se şterge obrazul cu el. Aceste plante se folosesc pentru **tenul gras.**

DRĂGAICĂ – se ung petele **brune de pe obraz** cu:

Alifie de sânzâiene – 500 g untură de porc nesărată se pune la încins, se adaugă 4 mâini bune de drăgaică, se lasă să facă spumă, se amestecă bine şi se ia de pe foc. Se lasă la răcit şi a doua zi se reîncălzeşte până ce devine lichidă, se strecoară prin tifon şi se pune în vase închise, la frigider.

Ceai de drăgaică – 2 linguriţe cu vârf de plantă se fierb în 500 ml apă. Se spală de 2

ori pe zi.

ULEI – cu un strat subţire de ulei, unge faţa, gâtul şi antebraţele prin mişcări repezi şi circulare. Aşa se menţine pielea suficient de întinsă, înmoaie zbârciturile şi le întinde.

GĂLBENELE – se ung **petele** cu suc din tulpini de gălbenele.

NUCI VERZI – se taie nuca şi se freacă **negul** cu coaja verde de nucă, de câteva ori pe zi. Negul se va colora şi se va usca. Coaja se poate da pe râzătoare, se pune în oţet sau alcool şi se lasă la macerat. Se poate folosi şi în perioada când nu sunt nuci.

ULCER VARICOS

Tratament – se poate pune pe **rană** unul din următoarele remedii: praf de cărbune fin măcinat, praf de pătlagină, praf de coajă de stejar, praf de zahăr sau frunze de varză proaspătă, după ce li s-a tăiat nervura. Se pun în mai multe straturi. Toate acestea se aplică de 2 ori pe zi, respectiv dimineaţa şi seara după ce s-a spălat locul cu ceai de pelin mai concentrat uneori trece şi cu miere polifloră aplicată local, sub pansament ce se schimbă de 2 ori pe zi.

BRUSTURE – se foloseşte pentru **ulcere ale picioarelor inclusiv cancerigene.**

Macerat – se umple o sticlă până la gât cu rădăcini de brusture, se umple cu ulei virgin de floarea soarelui sau măsline şi se lasă la macerat 14 zile

SALCÂM – ajută la resorbţia **venelor foarte inflamate, sciatică şi reumatism.**

Tinctura din salcâm – 4 linguri din flori de salcâm alb mărunţite, 100 ml alcool de 70 grade. Se lasă la macerat 7 – 10 zile, se filtrează şi se ung uşor zonele afectate.

Sirop – umple o sticlă cu flori proaspete de salcâm şi umple cu ţuică, se lasă la macerat o săptămână, adaugă î4 litiu de sirop de zahăr la 1 litru de ţuică, 3 cuişoare, 1 baton de scorţişoară. Se lasă încă o săptămână şi se trage lichiorul la sticle.

La o persoană cu **stază venoasă şi limfatică** la nivelul picioarelor i se recomandă produse naturiste pe bază de spânz de la **firma** Exhelios din Timişoara pe care o găseşte în farmacii sau la magazinele de produse naturiste. Este vorba de:

Gelul relaxant cu spânz – care datorită principiilor biologic active din spânz, castan şi ienupăr atenuează procesele inflamatorii, contribuie la reducerea inflamaţiilor şi a durerilor şi stimulează circulaţia capilară.

Unguentul Stimuven Plus gel – tot pe bază de spânz, castan sălbatic şi hamamelis are efecte marcante asupra îmbunătăţirii circulaţiei sanguine şi reduce inflamaţia.

Soluţia Relaxantă cu spânz – cunoscută în farmacii sub vechea denumire de **Soluţie relaxantă doctor Boici.** Utilizând aceste remedii suferinţele vor lua sfârşit în scurt timp.

SPÂNZ – o bolnavă avea **varice,** deasupra lor îi crescuse o umflătură cât un ou care se înroşise şi era dureroasă. A luat din piaţă planta numită spânz, a tăiat-o bucăţele şi a pus-o la macerat în alcool (palincă sau oţet). După ce a lăsat planta la macerat timp de 3 săptămâni, a frecat în fiecare seară locul cu varice cu soluţia obţinută.

Rezultatele au fost spectaculoase, au îmbunătăţit şi **circulaţia sângelui.**

SIDA

O bolnavă descrie cum s-a îmbolnăvit de **SIDA** şi tratamentul pe care l-a urmat. Virusul a fost transmis prin ac în 1995. M-am rugat la Dumnezeu să facă o minune să mă vindece. La scurt timp, am aflat de petrolul distilat (micogenil), care vindecă toate bolile incurabile, inclusiv cancerul şi am încercat şi eu. Am urmat timp de 6 săptămâni cura cu petrol distilat – se ia 1 lingură dimineaţa pe stomacul gol, perioadă când nu am consumat alcool, ţigări şi cafea. Rezultatul testului a fost negativ. Am mai repetat analizele (testele) de câteva ori la policlinici diferite, iar rezultatul a fost acelaşi.

TIROIDA

Statisticile arată că una din trei femei are probleme cu glanda tiroidă. Totodată, 90% dintre afecţiunile acestei glande simt de fapt boli autoimune.

Majoritatea tiroidelor sunt boli ale sistemului imunitar, tratamentul se va concentra pe refacerea echilibrului acestuia. Doctorul Rareş Simu, **tel. 0766 298 458,** specialist în imunologie, homeopatie şi alergologie, aplică terapii care ţin de medicina alternativă pentru aceste probleme.

Stilul de viaţă este hotărâtor pentru a preveni dereglările sistemului imunitar şi posibilele probleme ale tiroidei. Trebuie să evităm stresul prelungit, alimentaţia de tip fast-food sau bogată în grăsimi animale şi prăjeli, fumatul.

„Toate acestea duc la o creştere a radicalilor liberi din organism”, iar ei duc la o scădere a limfocitelor responsabile de frânarea sistemului imunitar. Dacă acestea sunt mai puţine, în momentul în care apare o banală infecţie, sistemul imunitar nu se mai opreşte la timp şi continuă să atace propriile organe.

Regimul e foarte bun în bolile autoimune pentru că reduce cantitatea radicalilor liberi din organism. Alimente permise:

— Cereale integrale şi hrişcă (50%) din fiecare masă: orez brun, grâu integral, orz, mei, secară, porumb. Pastele făinoase şi pâinea se consumă ocazional.

— Legume şi fructe (25%): o treime din cantitatea de vegetale va fi crudă, iar restul pot fi murături sau gătite la aburi, fierte, preparate la cuptor sau sote.

— Fasole, mazăre, linte, soia, năut (10%)

— Poate mânca o cantitate mică de peşte şi fructe de mare de câteva ori pe săptămână

— Seminţele, nucile şi alunele se vor consuma cu moderaţie.

— Desertul e permis doar de 2 – 3 ori pe săptămână şi este preparat din fructe proaspete sau uscate şi îndulcitori naturali, cum ar fi siropul de orez sau orz. Sunt interzise zahărul, mierea, ciocolata şi îndulcitorii artificiali.

— La gătit se foloseşte ulei vegetal nerafinat: ulei de susan, de porumb, sau de seminţe de muştar

— Sunt permise: sarea de mare niciodată, oţetul de mere şi murăturile

Suplimente şi preparate naturale care au efecte bune în toate formele de tiroidă:

Tinctura de sânzâiene – este indicată mai ales în caz de hipotiroidie.

Uleiul de primula – are efecte bune şi în tulburările de sistemului endocrin.

Cure cu seleniu şi zinc – acestea acţionează direct asupra sistemului imunitar. Cei care nu au probleme vor consuma doza zilnică recomandată pe ambalaj, dar un bolnav va trebui să apeleze la sfatul unui specialist care îi va spune dozajul potrivit.

Sarea iodată trebuie evitată de toţi care au probleme cu tiroida şi fac deja tratament de substituţie cu hormoni tiroidieni. Chiar şi cei sănătoşi ar trebui să o evite pentru că în timp pot apărea probleme.

Produsul Thyroid Caps TM, 60 de capsule de la Secom conţine extract glandular de tiroidă care substituie producţia deficitară a organismului în cazul tiroidei „leneşe”. Acest produs conţine tirozină, care accelerează

arderile grăsimilor, stimulează împreună cu zincul, cuprul, iodul, inagneziul, manganul şi molibdenul producerea hormonilor tiroidieni, hormoni care conţin o treime iod şi două treimi tirozină. Se comandă la

Secom, tel. verde: 0800 873 266. la Preţul de 81 lei.

TALPA-GAŞTEI – administrarea timp de 3 luni a extractului de talpa-gâştei (lg/zi) ajută la ameliorarea unor afecţiuni, cum ar fi nervozitatea, insomnia, reactivitatea ridicată la stres şi neliniştea. Tratamentul pe termen lung cu această plantă ajută la **normalizarea secreţiei tiroidiene,** deci în hipertiroidie.

PĂTLAGINA – mamei unui copil de 3 săptămâni, i **se inflamase glanda tiroidă.** A făcut ecografii şi consultaţii, iar medicul i-a recomandat să nu mai alăpteze. Cum nu avea bani pentru medicamente o vecină i-a recomandat un remediu naturist.

Frunze de pătlagină frecate cu sare şi puse la gât, legate bine cu o eşarfă… După prima seară putea privi copilul când îl hrănea, iar după a doua aplicare umflătura a dispărut Ajunsese copilul la 9 luni şi nu mai avea nimic.

PSORIAZIS

Acum **12** ani o persoană a avut **psoriazis.** Bunica ei i-a dat o reţetă cu **4** plante, a băut ceaiuri şi nu a mai avut psoriazis până în ziua de azi. Ceaiurile se fac din:

LEVĂNŢICĂ, PELIN, CIMBRU ŞI MENTĂ – în părţi egale. Ceaiurile se bea timp de 21 de zile. Regimul alimentar trebuie să fie alcalin, altfel nu are niciun efect.

Doreşte tuturor sănătate şi să dea mai departe reţeta care este excepţională.

Se spune că Dumnezeu a lăsat pe pământ câte o plantă pentru flecare suferinţă. Haina verde care îmbrăcă pământul (globul) de la un cap la altul este mama noastră. Din florile pământului vine mierea, din mugurii copacilor vine propolisul, din seva lor care urcă la cer, vin toate, adică şi sănătatea.

Analgezic – atenuează sau diminuează durerea **Antiseptic** – combate infecţiile

Antispasmodic – calmează terminaţiile nervoase şi

contracţiile musculare **Antispastic** – decontractant al spasmelor musculatorii **Astringent** – diminuează secreţiile şi tonifică ţesuturile **Bacteriostatic** – opreşte înmulţirea bacteriilor **Cardiotonic** – normalizează şi întăreşte activitatea inimii

Carminativ – asigură evacuarea gazelor intestinale şi calmează durerile intestinale **Colagog** – activează secreţia biliară **Coleretic** – fluidifică secreţia biliară

Depurativ – înlătură toxinele şi impurităţile din corp prin urină, transpiraţie, etc. **Diaforetic** – provoacă transpiraţia abundentă **Diuretic** – declanşează eliminarea sporită a urinei **Emetic** – produce voma

Coenzima Q10

Cancer rectal neoperabil, cu metastaze

Este un tratament naturist cu efect spectaculos în vindecarea cancerului, bolilor de inimă, SIDA.

Coenzima Q10 se comportă ca un catalizator şi are un rol important în producerea adenozintri-fosfatului (ATP) necesar pentru producerea de energie în fiecare celulă a corpului şi este un foarte puternic antioxidant.

Rolul coenzimei Q10 în cancer în 1993, dr. Folkers a testat prima administrare clinică a coenzimei Q10 într-o clinică din Copenhaga, Danemarca. Doctorii au tratat 32 de paciente cu cancer de sân avansat şi de „mare risc”. Pe lângă operaţia potrivită şi tratamentul convenţional, fiecare pacientă a luat 90 mg de coenzima Q10 pe zi. Au primit, de asemenea, alte vitamine, minerale, anti-oxidanţi şi acizi graşi esenţiali. Din acest grup, 6 din cele 32 de paciente au arătat regresie tumorală parţială, semnificativă în cazurile grave.

Apoi, în octombrie 1993, s-a întâmplat ceva ciudat: una din aceste 6 femei, a luat o iniţiativă proprie, şi-a mărit doza de la 90 la 390 mg pe zi. Începând cu luna următoare, doctorul ei a notat că „tumoarea” nu mai era palpabilă şi luna următoare o mamografie a confirmat dispariţia tumorii ei.

După aceasta, o altă femeie din grup şi-a mărit doza la 300 mg. Tumoarea ei a dispărut de asemenea cu

repeziciune şi un examen clinic n-a putut să mai evidenţieze nici tumoarea principală, nici metastazele de la distanţă.

Coenzima Q10 stimulează sistemul imunitar, conducând la niveluri ridicate ale anticorpilor şi o rezistenţă crescută la infecţii. Un studiu ulterior a arătat o dependenţă statistică semnificativă între nivelul scăzut plasmatic al coenzimei Q10 (deficienţă) şi diagnosticul de cancer de sân.

Nivele scăzute în sânge ale coenzimei Q10 s-au raportat şi la pacienţi cu alte tumori maligne decât cele de sân, inclusiv – *mielom, limfom, cancere ale plămânului, prostatei, pancreasului, colon, rinichi, cap, gât.*

Dr. Douglas arată că coenzima Q10 se dizolvă în grăsime, de aceea e de preferat o formă care conţine ulei sau să fie luată cu 1 lingură cu ulei de măsline.

În alt raport, 2 femei cu cancer de sân cu metastaze au luat 390 mg pe zi de Q10.

Una din paciente a fost o femeie de 44 ani, cu numeroase metastaze hepatice. După tratamentul cu coenzima Q10, timp de 11 luni, toate metastazele hepatice au dispărut şi pacienta era în stare excelentă de sănătate.

Cealaltă pacientă a fost o femeie de 49 ani cu cancer de sân care a metastazat la cavitatea pleurală. După 6 luni de terapie cu coenzima Q10, fluidul pleural era complet normal şi pacienta a fost raportată în stare de excelentă sănătate.

Importantă este doza

Sunt 2 motive care recomandă să se ia coenzima Q10, chiar dacă organismul nostru o poate produce.

Primul este acela că producţia proprie scade cu vârsta

Al doilea, vitaminele B3 şi B6 şi acidul folic, necesare în producţia coenzimei Q10 sunt frecvent deficitare din motive de alimentaţie. Există o:

Reţetă zilnică numită „protocolul Stockholm”, centrată pe Q10:

1, 2 g de acid Gamma Linolenic; 3, 5 g de acizi graşi

Omega 3; 58 mg (32, 248 în) Beta Caroten; 2, 8 mg Vitamina C; 385 micro grame Selenium; 390 mg coenzima Q10.

Aşa m-am vindecat

Combinarea citostaticilor cu Coenzima Q10 asigură o luptă eficace contra cancerului. Un caz concret cu efectul tratamentului cu Coenzima Q10

Bolnava cu cancer de sân a fost operată în octombrie 2007. După operaţie cancerul a metastazat, au apărut dureri de spate tot mai mari. Bolnava nu se mai putea ridica singură şi necesita calmante foarte puternice. Cam după 20 mai, a început tratamentul cu 300 mg Q10 pe zi (5 capsule Walmark de 60 mg). Starea a început să se amelioreze vizibil. Şi-a recâştigat treptat mobilitatea. În paralel, din luna mai a continuat şi tratamentul pentru cancer. Efectul spectaculos a fost datorat coenzimei Q10. Mai ales suferinţa cardiacă, destul de severă, practic a dispărut. Din august, a reluat şi tratamentul cu citostatice, prin perfuzie. Probabil că această combinare a citostaticelor cu coenzima Q10 a fost cheia succesului tratamentului anticanceros.

Citostaticele sunt agresive şi toxice, ele scad imunitatea şi agravează suferinţele cardiace. Coenzima Q10, în doze de 300 mg zilnic, anihilează efectele nocive ale citostaticelor, întăreşte muşchiul cardiac, combate radicalii liberi (şti es oxidativ), dar, cel mai important, creşte imunitatea, organismul putând să lupte cu cancerul.

Deci, coenzima Q10 este veriga lipsă în fi atarea cancerului cu citostatice, şi anume, ea creşte imunitatea slăbită de boală şi de citostatice.

Apisan Forte

Minunea din borcanul cu miere

Prin 1975 ing. Victor Bogdan era foarte bolnav, avea inima în mare suferinţă. Colectase aproape toate afecţiunile cardiovasculare cunoscute, iar modul în care era tratat la cabinetul medical l-a dezamăgit. Şi-a dat seama că trebuie să încerce altceva şi să se aplece asupra apiterapiei, pornind de la observaţiile unui medic german,

care afirma că apicultorii nu se îmbolnăvesc de inimă niciodată. Mierea de salcâm hrăneşte muşchiul cardiac fiind considerată *„benzina inimii”,* este bună ca benzina pentru o maşină. Cine consumă în fiecare zi această miere de salcâm, inima are tot ce-i trebuie ca să funcţioneze în parametrii maximi.

Şi-a cumpărat stupi, şi-a asigurat produsele apicole de cea mai bună calitate, a studiat cercetările realizate în perioada 1975 – 1985, publicate în lucrările de apiterapie din ţară, cât şi observaţiile cercetătorilor germani şi francezi din acest domeniu.

A făcut fel de fel de combinaţii, pe care le dădea la cunoscuţi, să le încerce. Toţi erau plini de energie, spuneau că se simt bine, dar nu avea nicio vindecare concretă, care să ateste proprietăţile terapeutice ale combinaţiilor obţinute.

O întâmplare care i-a dat imboldul de care avea nevoie a fost: „O **doamnă care avea copilul bolnav** cu o – afecţiune hepatică şi medicul i-a prescris tratament cu cortizon”.

Fiind asistentă medicală, ea nu a fost de acord cu tratamentul cu cortizon, cunoscând efectele secundare ale acestei substanţe şi la rugat să-i dea păstură. I-a dat lkg de păstură. După ce copilul a consumat-o, i-a făcut analizele, care au arătat vindecarea şi regenerarea completă a ficatului

După numeroase „experienţe” a obţinut produsul Apisan Forte. Dupăl989 a brevetat produsul şi a obţinut aprobarea Ministerului Sănătăţii pentru punerea produsului pe piaţă ca supliment alimentar. Ulterior, s-a prezentat la numeroase saloane de invenţii la Geneva Bruxelles şi Bucureşti şi a luat medalia de aur la toate. Asociaţia Inventatorilor din Hong Kong i-a oferit la Geneva *„Cupa pentru cea mai bună imenţie a carului 2008”!*

Acizii nucleici naturali

Apisan Forte rezolvă o gamă mare de boli datorită faptului că are un conţinut foarte bogat în acizi nucleici naturali care, odată ingeraţi, ajung la celulele cu deficit şi

caută să restabilească echilibrul în organism. Odată cu înaintarea în vârstă, acest deficit de acizi nucleici este din ce în ce mai mare şi apar anumite celule, într-un anumit loc unde nu ajung aceşti acizi nucleici, care se dezvoltă anarhic şi rezultă un dezastru: boli organice cronice, cancere şi afecţiuni pentru care nu există tratament. Iată de ce Apisan Forte poate fi consumat şi preventiv, după vârsta de 30 – 40 de ani!

Cu ajutorul Apisan Forte se poate realiza o reîntinerire generală a celulelor şi organelor. Dacă cineva consumă în mod regulat Apisan Forte, timp de 7 ani, celulele se pot rege nera în totalitate, iar dacă un organ este bolnav, el începe să funcţioneze din nou la para-metrii optimi

A întâlnit o situaţie dramatică: un tânăr suferea de leucemie acută, medicii dădeau neputincioşi din umeri pentru că la vremea aceea transplantul medular era abia la început în ţară. Era, practic condamnat la moarte! A luat continuu Apisan Forte, iar între timp a terminat facultatea, s-a căsătorit, a devenit tată…

Alimentaţie corectă şi auto-masaj

Alimentaţie corectă – Un om sănătos are nevoie de toate alimentele, pentru a-şi asigura necesarul de vitamine, minerale, proteine şi alte substanţe pe care organismul le procesează ca să funcţioneze normal. Vegetarienii greşesc, pentru că din când în când, trebuie să mănânci şi grăsimi şi came, dar nu excesiv. Mai mulţi oameni se îmbolnăvesc de artroză pentru că nu consumă grăsimi, acestea stând la baza fabricării lichidului sinovial, de care orice articulaţie are nevoie. A întâlnit multe persoane care au ajuns în pragul operaţiei la genunchi şi şold, iar la recomandarea cu o alimentaţie corectă, nu s-a mai impus operaţia.

La persoanele bolnave, alimentele se împart în două, în funcţie de afecţiunea de care suferă. Este o listă de alimente recomandate şi alta cu alimente interzise. Alimentaţia ajută omul să se facă bine, direcţionând resursele spre procesele de auto-vindecare.

Automasajul – Este şi el recomandat, în funcţie de boli. Fiecare afecţiune se poate ameliora sau trata masând zonele reflexogene corespunzătoare organului afectat. Există puncte de reflexoterapie şi la mâini şi la picior. Dacă are în faţă 10 femei din care 2 au cancel, numai atingând mâinile acestor femei poate să recunoască bolnavele de cancel şi chiar localiza cancerul, la sânul drept sau stâng. Preferă să înveţe pacientul să se maseze singur, dacă bolnavul este paralizat, trebuie să fie masat de rude apropiate, pentru că aici contează foarte mult câmpul energetic. Bioenergia are compatibilităţi, este ca şi grupele sanguine. Dacă dai peste un bioenergetician a cănii energie nu este compatibilă cu a ta, îţi poate face mai mult rău.

Regimul Boli Grave 1 şi terapia mentală

Boli grave 1 (cancere, leucemii, boli autoimune, etc.) – când bolnavul are suficiente resurse fizice să lupte cu afecţiunea sa – se recomandă regimul Boli Grave 1 al lui Valeriu Popa. Cura combinată trebuie urmată o perioadă de 42 de zile şi include numai crudităţi. În plus, se fac 2 clisme pe zi, iar femeile mai fac şi 2 spălături vaginale. Acest tratament trebuie urmat întocmai, astfel devine nociv. Dacă nu se fac clisme şi spălături vaginale, toxinele nu se pot elimina, se acumulează în intestine şi sunt introduse în organism prin mecanismele sanguine de absorbţie de la nivelul colonului, afectând şi mai mult bolnavul.

Terapia mentală este foarte importantă în tratament, pentru că trebuie să avem în vedere modul în care gândim. Dacă gândim pozitiv, creierul nostru va recepţiona acest mesaj şi se va produce un miracol. Trebuie indus gândul de vindecare „M5 *roi face bine, mă roi simţi mai bine, roi fi din nou sănătos*”. Şi rugăciunile sincere, făcute din inimă şi cu mare speranţă în Dumnezeu, fac minuni în orice boală.

1 *Cât trebuie urmat un astfel de tratament pentru a obţine rezultate?*

De regulă, în circa 6 luni se văd rezultate concrete,

care pot fi atestate prin analize medicale de laborator. Dar îmbunătăţirile în starea generală a pacientului, combaterea durerilor şi a unor manifestări simptomatice ale afecţiunii de care suferă sunt simţite imediat, după numai câteva zile.

Pentru cancer normal, degenerescenţă maculară, constipaţie, boli de plămâni, boli de ficat, hepatite, ciroze, 6 luni sunt suficiente, în care se administrează Apisan, de la o cantitate de 3 linguri pe zi la început, până la o singură lingură după 3 luni.

2. *În ce afecţiuni a dat rezultate bune?*

Apisan Forte are rezultate pozitive în orice afecţiune, pentru că acţionează asupra mecanismelor de auto-vindecare, prin regenerarea celulară. Fără a face studii de laborator şi analize clinice, persoanele bolnave au auzit de el şi l-au luat ca ultimă speranţă, atunci când medicii nu le mai dădeau nicio şansă!

Apisan este util în tratarea unei multitudini de boli grave:

— Toate tipurile de cancer, cu sau fără metastaze (inclusiv cancerul pulmonar)

— Scleroză în plăgi, tetrapareză spastică, SIDA

— Boli cardiace severe

— Boli renale (eliminarea calculilor renali, retenţie de urină)

— Boli hepatice (ciroze, hepatite)

— Boli pulmonare (TBC), epilepsie

— Afecţiuni oculare (degenerescenţă maculară)

— Encefalopatie infantilă, Miastenia Gravis

— La unele boli a obţinut succese terapeutice în premieră, toxoplasmoză şi borelioză

Rezultate bune au avut şi bolnavii care sufereau de:

— Reumatism, infecţii în organism

— Boli de circulaţie (artrită, arterită obliterantă)

— Anemie, deficit de iod, hemoroizi

— Boli de piele (acnee, urticarie)

— Boli autoimune (psoriazis, lupus eritematos şi tuberculos, vitiligo)

— Insomnie, viermi intestinali, paralizie, pareze, malarie, noduli

— Demenţă senilă (Alzheimer), Zona Zoster

— Alergii, astm, bronşită, bronşită astmatică, gută, otită

— Artroză, gonartroză, constipaţie

— Ciocuri pe coloană, monturi, osteoporoză, boala oaselor de sticlă

— Boli ginecologice (dereglări menstruale, insuficienţă ovariană, mastoză, fibrom, uterin, răni pe colul uterin, endometrioză

— Boli dermato-venerice (gonoree, sifilis)

A avut cazuri cu toate aceste boli pe care le-a rezolvat.

Un rol deosebit de important al produsului Apisan Forte se observă în curăţarea sângelui, reglarea activităţii hormonale şi întărirea sistemului imunitar

3. Unde şi când puteţifi contactat?

Persoanele care au nevoie de tratament pot suna seara după ora 20. Este important să discute cu ei, să cunoască diagnosticul principal şi simptomele supărătoare, dar şi bolile asociate, astfel încât să facă un program terapeutic strict personalizat.

D-l ing. **Victor Bogdan** poate fi contactat de luni până vineri, între orele 20 – 22, numai la tel. **021/242.67.36,** iar când se află la stupină poate fi sunat la tel. **0723/74.23.98**

Scrisori de mulţumire

I. Unui pacient bolnav de *Parkinson*, dl. Victor Bogdan i-a recomandat Apisan, masaj şi presopunctură. După ce a consumat 1 kg din preparat, a remarcat că durerea de picioare s-a ameliorat, a început să se mişte mai uşor, iar dimineaţa se trezea odihnit, în condiţiile în care îi era foarte greu să se ridice din pat şi să se deplaseze. Acum face multe plimbări în aer liber, care îi fac foarte bine! Într-o zi se plimba spre grădină, a văzut o ambulantă în faţa miei case şi mulţi oameni adunaţi în jurul ei. A întrebat ce se întâmplă şi a aflat că un tânăr

fusese adus acasă, fiindcă avea ciroză în stadiu terminal şi medicii nu au ce să-i mai facă. Această imagine i-a bântuit gândurile multe zile: tânăr, cu situaţie materială precară, grav bolnav… Ia venit ideea să-i dea acestui amărât ce-i mai rămăsese din Apisan Forte (mai avea 2 kg), cu toate că nu terminase tratamentul, i l-a dus, i-a explicat cum să-l ia, iar la vreo 2 săptămâni când mergea spre grădină, l-a văzut în curte, s-a oprit şi l-a strigat. Tânărul venea spre poartă cu zâmbet mare pe chip, ceea ce însemna că se simţea bine!… L-a întrebat cum se simte şi i-a răspuns: „Foarte b*ine! Vezi, a început să se dezumfle şi burta!”. Numai* Dumnezeu şi Apisan l-au pus pe picioare.

II. O cititoare a revistei „Formula AS” avea probleme de sănătate: **cervicită ulcerativă polipoidă şi constipaţie** aşa cum reieşea din actele medicale. După tratamentul domnul ing. Victor Bogdan care a constat în Apisan Forte, regim alimentar, auto-masaj, cură cu apă distilată şi terapie mentală pe care le-a urmat timp de 2 luni, rezultatul cito-diagnozei Babeş-Papanicolau relevă Frotiu tip IBP activ hormonal, faţă de cel iniţial, care atesta Frotiu tip II, cu leziune pe colul uterin. În timpul curei a slăbit 4 kg, se simte bine, este mai energică, mai echilibrată şi nu mai are emoţii. În paralel a consumat tratamentul dat de specialistul oncologic

Despre Parkinson

Se manifestă prin mişcări lente, rare, rigiditate şi tremurătură în stare de repaus, modificări ale tonicităţii musculare şi ale mişcărilor. Este o boală degenerativă care afectează de obicei bărbaţii de peste 45 de ani. Tremurăturile se manifestă îndeosebi la mâini şi cap. Bolnavul merge cu paşi mici şi lenţi, aplecat înainte şi are voce mohorâtă.

Tratamentul pe care îl recomandă ing. V. Bogdan este alcătuit din regim alimentar, automasaj, administrare de apă distilată, administrare de Apisan Forte şi reţete naturiste.

Regimul alimentar:

Regimul alimentar trebuie ţinut de la data când se ia cunoştinţă de el şi până la vindecarea sau ameliorarea sănătăţii.

Alimente recomandate: orez, grâu (pâine neagră sau graham), porumb (mămăligă), supă de fasole boabe mari (2 cepe, 2 morcovi, 2 pătrunjel, 2 păstârnaci, 2 ţelină, 1 ardei gras, 1 cană de 250 ml cu boabe mari de fasole de la care după fierbere se îndepărtează pieliţa şi 3 litri de apă), produse lactate exceptând iaurtul şi brânza telemea, supă de iepure şi fazan, dovleac, castravete, spanac, miere de albine de salcâm, struguri, banane, pere mere golden şi ionatan, stafide, mandarine. Între mese se va bea obligatoriu apă minim 250 ml, Apisan Forte 1 – 2 linguri pe zi. În loc de ulei se va folosi unt.

Alimente interzise: porc, vită, peşte, bivol, berbec, pasăre, alcool, sare fructe acre (gref, lămâie), roşie, ananas, condimente picante, ardei iute, fasole, soia şi produse din soia, ulei de soia, băuturi fierbinţi inclusiv ceai şi cafea, cartofi, ridichi, legume verzi (ceapă, ţelină, usturoi, pătrunjel), iaurt, brânză telemea, oţet, mâncăruri grase, alimente fripte şi prăjite.

Alimentele nemenţionate în cele 2 grupe sunt nerecomandate pentru această boală.

Masajul (auto-masajul)

Masajul să fie început odată cu tratamentul şi să se facă până la vindecare. Pentru masaj se foloseşte crema „Nivea" sau orice alt unguent. Masajul este recomandat să şi-l facă bolnavul însuşi sau iulie apropiate. Nu trebuie făcut de maseuri.

Se masează mâinile de la încheietură până la umăr de 2 ori pe zi, câte 10 minute.

Vor trebui masate zonele din tălpile picioarelor, prin procedeul „prin călcare" de 3 ori pe zi, câte 5 minute.

Masajul „prin călcare"

Se ia o ladă de carton sau lemn fără capac, pe fundul căreia se pun boabe de fasole întregi sau pietriş mărgăritar, în strat de 1 – 2 cm. Masarea zonelor se

realizează prin călcarea pe fasole sau pietriş, alternativ, cu picioarele desculţe. Timpul de masaj este de maxim 3 minute.

Administrarea de apă distilată

Pe perioada tratamentului se recomandă a se consuma în loc de apă obişnuită, apă de izvor sau minerală, apă distilată. Aceasta se procură de la Supermarket sau de la staţia PECO. Pentru a fi folosită, apa distilată trebuie fiartă 3 – 5 minute şi răcită.

Se pune în recipiente curate şi se foloseşte după necesităţi. Cantitatea totală de apă distilată ce trebuie consumată este de maxim 90 litri. Această cantitate se bea în funcţie de necesităţile organismului, neimpunându-se anumite cantităţi zilnice. Pe perioada când se consumă apă distilată, se recomandă să nu se bea altă apă. Consumul de apă distilată are o contribuţie substanţială în vindecarea **Parkinsonului.**

Administrarea de Apisan Forte

În cazul Parkinsonului Apisanul Forte se ia în felul următor:

3 linguri pe zi o lună, 2 linguri pe zi 2 luni, 1 lingură pe zi până la ameliorare.

Se ia 1 lingură dimineaţa, pe nemâncate cam 25 – 30 g. Pentru a se scoate preparatul din borcan, se utilizează o lingură de lemn umezită cu apă, ca Apisanul să nu se lipească de lingură. Din cantitatea de 25 – 30 g ce se scoate din borcan cu lingura de lemn, se ia pe rând câte o porţie şi se ţine sub limbă câte 3 – 5 minute, până se topeşte, apoi se înghite.

Asta face ca Apisanul Forte să aibă o eficienţă mai mare decât a fi înghiţit imediat. A

două lingură se ia la prânz, după masă, iar a treia se ia după masa de seară. Cantitatea ce se mănâncă la prânz şi seara se consumă ca desert. Nu se mai ţine sub limbă.

Reţete naturiste

1. Se consumă zilnic 100 g boabe de fasole încolţite. Acestea conţin substanţa L-dopa necesară creierului. Reţeta se face 21 de zile, cu pauză 10 zile.

2. Se fricţionează tot corpul bolnavului cu alcool camforat, o zi da, o zi nu.

3. Se bea 2 căni de ceai de saschiu pe zi. Se face infuzie, 20 minute, dintr-o linguriţă de plantă la cană.

4. Se prepară tinctură de saschiu. Se umple o sticlă 3/4 cu plantă, peste care se toarnă alcool de 40 grade. Se lasă la macerat 14 zile la temperatura camerei. Se filtrează şi se îmbuteliază în sticle mai mici de culoare închisă. Se ia 3 linguriţe de tinctură pe zi, în puţină apă, înainte de mesele principale cu 15 minute. Primele semne ale eficienţei apar între 3 şi 6 săptămâni. Nu se recomandă persoanelor cu ulcer gastric şi duodenal, din cauza alcoolului conţinut în tinctură.

Notă: Reţetele se fac pe rând, una câte una.

Fitoterapeut **Adriana Vlad** *tel 0254/231 061, 0726/ 761 557 Deva*

Parkinsonul afectează bărbaţii şi femeile în mod egal şi cam la aceleaşi vârste. Această dereglare a sistemului nervos apare atunci când se produce o substanţă specifică sistemului nervos central: Dopamina. Deficitul dopaminei duce la încetinirea mişcărilor, tremurul mâinilor, târâtul picioarelor, mersul cu paşi mărunţi, expresia imobilă a feţei, eczemă solziformă pe faţă şi scalp şi unele dereglări psihice neînsemnate. Există preparate specifice care completează insuficienţa dopaminei în creier şi într-o oarecare măsură, ameliorează simptomele bolii. Ca tratament naturist:

Selezin ACE, Omega 3, 6, 9, Orz verde, Neuro optimizer, Nutritonic, Gaba, Amica CH9, Manganum CH9, Tonic circulator „E-lite" care se prepară în farmaciile „E-lite Nutriţia" **Medicamentele** folosite centru **ION***

	D	**P**	S
— Magneziu + B6, Lăptişor de matcă.	**1**	**1**	**0**
— Sunătoare, Castan	**1**	**1**	**1**
— Homeopate: n C 7 gr Amică CH9, Magnumganum H9) 7 gr 7 gr			

CH7 (Ma

Se scot granulele şi se pun sub limba timp de 15 minute, înainte de masa pe stomacul gol, apoi se înghit cu puţină apă şi se mănâncă după Vii de oră. Nu se consumă cafea şi mentă în tipul când se ia produsele homeopate.

— Tonic circulator: 2 2 0 linguriţe

Tonic circulator conţine: miere, propolis, polen, extracte de rozmarin, ginkgo biloba, muguri de arin negru, usturoi, leurdă, urzică, sulfină, ulei esenţial de lămâie, brad.

Produsul stimulează circulaţia periferică şi cerebrală, îmbunătăţeşte memoria, reglează tensiunea arterială. Este recomandat în:

Afecţiuni ale circulaţiei periferice şi cerebrale, tromboze, ateroscleroze, distipidemii edeme cerebrale, membre reci, senzaţie de frig, debilitate mintală, memorie deficitară, hipertensiune şi hipotensiune arterială.

Magneţi

Magnetoterapie – Lili Colotin *tel: 0236 435 888, 0754 412 521 (tin Galaţipt Ion*

Acest tratament de magnetoterapie vindecă aproape toate bolile ca: **accidentul vascular** în urma căruia un pacient a rămas paralizat de o mână şi un picior, fiind dependent de baston, cu ameţeli mari şi nu avea controlul asupra urinei… în urma tratamentului la câteva zile a aruncat bastonul, a scăpat de ameţeli, i s-au limpezit ochii, şi-a recăpătat controlul urinei, doarme normal, se scoală odihnit.

Prin acest tratament, se lucrează la echilibrarea sistemului energetic celular. Acest tratamentul se face comod acasă, fără dureri, după indicaţiile pe care ni se dau personal, prin poştă. Se poate trata soţ, soţie cu acelaşi dispozitiv, care nu are termen de valabilitate putând să-l folosiţi toată viaţa. Este folosit şi în irigarea plantelor cu apă magnetizată care le asigură o bună dezvoltare.

Dispozitivul este compus din 2 magneţi seinicilindrici prevăzuţi cu polul sud şi nord.

1. Metoda 1 – tălpile pe norzi circa 30 minute

2. Metoda 2 – talpa dreaptă pe nord, stânga pe sud circa 60 minute

3. Metoda 3 – palma dreaptă pe nord, stânga pe sud, 20 – 30 minute

4. Metoda 4 – dacă mai simt dureri, se leagă cei doi magneţi N-S pe locul afectat, câte 20 – 30 minute pe fiecare loc.

5. Metoda 5 – expunerea unei singure mâini, respectiv încheietura mâinii, trebuie să fie paralelă cu cele 2 linii trasate pe cutia albă pentru circa 20 minute.

Metodele se aplică unele după altele sau combinate după cum sunt date în prospect.

O mamă avea un copil de 5 ani, până la vârsta de 4 ani copilul era sănătos, rezistent la boli, iar când a început să frecventeze grădiniţa se îmbolnăvea mereu. Într-o iarnă s-a îmbolnăvit de 14 ori, a făcut traheo-bronşită, amigdalită şi din cauza antibioticelor, a făcut află bucală din cauza căreia nu mai putea să mănânce şi slăbea. Era tot timpul cu nasul înfundat, tuşea urât şi temperatura nu-l slăbea deloc, îl durea capul din cauza febrei

Atunci a descoperit Spirulina, un produs 100% natural, din alge marine şi se găseşte în farmacii sub formă de comprimate. În cutie sunt 40 comprimate, costă 450001 ei şi ajunge pentru o lună, doza de întreţinere fiind de 1 – 2 comprimate pe zi.

De când a descoperit Spirulina, băiatul nu s-a mai îmbolnăvit niciodată.

Spirulina mai are şi alte indicaţii terapeutice în: hepatite cronice, ciroză hepatică, gastrită, ulcer gastric şi duodenal, diabet zaharat tip II, insuficienţă renală, obezitate, anemie, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, carenţă de calciu şi magneziu, impotenţă, frigiditate, glaucom şi cataractă, retinopatii, încetineşte procesul de îmbătrânire, previne infecţiile microbiene şi virale, previne bolile maligne, creşte performanţele sportive şi intelectuale. Nu are contraindicaţii şi nici efecte adverse.

Pentru tratamente se ia doze mai mari, dar pentru

întreţinere ajung 1 – 2 comprimate.

Foile de dafin

Reţeta de înlăturare a depunerilor de calciu de pe coloana vertebrală şi articulaţii:

În primele 2 zile se vor fierbe câte 5 g de foi de dafin în 300 ml apă timp de 5 minute, după ce apa a dat în clocot. Această operaţie se face seara, după care fiertura se pune cu frunze cu tot într-un termos. Soluţia obţinută se va bea în timpul zilei următoare câte o lingură din 30 în 30 minute.

În următoarele 3 zile doza se măreşte la 25 g foi de dafin fierte în 300 ml apă şi ţinute toată noaptea în termos. Ziua următoare se va respecta acelaşi interval de timp şi aceiaşi doză în consumarea fierturii – 1 lingură din 30 în 30 minute.

Se va face o pauză de 7 zile, după care se va repeta încă 3 zile, consumând o doză de 25 g de foi de dafin.

1. Ciocuri pe coloană

O Vii de pachet de foi de dafin se fierb 5 minute în 300 ml apă. Când se răceşte, se toarnă într-un termos cu foi cu tot. Se bea pe parcursul unei zile. Se repetă 3 zile.

Alte 3 zile se ia un pachet de foi de dafin, se fierb 5 minute şi când se răceşte, se toarnă în termos cu frunze cu tot peste frunzele din primele 3 zile. Lichidul se bea pe parcursul unei zile.

Apoi alte 3 zile se ia un |*Vz* pachet foi de dafin, se fierb 5 minute în 300 ml apă, iar când se răceşte, se toarnă în termos peste celelalte foi rămase din zilele precedente. Se bea pe parcursul unei zile

Reţeta se repetă la 5 ani şi are proprietatea de a distinge ciocurile şi a le elimina prin urină. Reţeta desfăşurată pe zile:

Prima zi: 300 ml apă + *V>* pachet foi de dafin A doua zi: 300 ml apă + */4* pachet foi de dafin A treia zi: 300 ml apă + pachet foi de dafin A patra zi: 300 ml apă + 1 pachet foi de dafin A cincea zi: 300 ml apă + 1 pachet foi de dafin A şasea zi: 300 ml apă + 1 pachet foi de dafin

A şaptea zi: 300 ml apă *+ V/2* pachet foi de dafin

A opta zi: 300 ml apă + IV2 pachet foi de dafin
A noua zi: 300 ml apă + *VA* pachet foi de dafin

2. Ciocuri pe coloană

Intern – Se face un decoct din 2 linguriţe de foi de dafin (pulbere) în 300 ml, ce fierbe 5 minute. Decoctul se lasă la macerat peste noapte. Se strecoară şi se bea de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă, câte 50 ml călduţ, timp de 2 zile. Pentru următoarele 2 zile se face un alt decoct din 2 linguriţe de pulbere de foi de dafin, în 150 ml apă, fiert 5 minute. Se lasă la macerat peste noapte, se strecoară şi se bea călduţ, câte 25 ml, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. Se continuă acest tratament timp de 30 zile, când încep să se simtă efectele.

Leucemie limfatică

Se pune la fiert! 4 litru apă şi când clocoteşte se pun în ea 5 g foi de dafin. Se dă focul mic şi se lasă încă 5 minute să fiarbă. Apoi se lasă la macerat 12 ore (o noapte) cu frunze cu tot. Se bea lichidul câte o lingură din oră în oră până se termină (nu mai mult) şi în acest timp nu se mănâncă decât suc de morcovi. Pentru copii se dă câte o linguriţă din oră în oră numai dacă au leucemie, astfel nu că se produce hemoragie internă.

Reţeta poate fi urmată şi de către cei sănătoşi, odată pe an pentru purificarea limfei.

Urzica

Urzicile conţin vitaminele: A, B2, C, K, Fe, P, Zn, Mg, caroten, uleiuri volatile.

Se recoltează în lunile iunie-august, frunze şi rădăcini.

Ceaiul bun pentru ficat

Un tratament de 2 săptămâni cu ceai de urzică poate vindeca boli biliare, hepatice şi afecţiuni ale splinei. Este un bun antiinflamator, depurativ şi fortifiant.

Urzica **moartă** poate vindeca boli şi inflamaţii ale sistemului urinar, este indicată şi în cazul inflamării sau infecţiei prostatei. Prepară infuzia din 1 – 2 linguriţe de flori de urzică moartă la o cană de apă clocotită. Lasă cana acoperită timp de 10 – 15 minute, după care poţi bea 2

căni pe zi, până la rezolvarea problemei.

În **prostată** stopează nevoia de minare.

În **diaree** micşorează acţiunea microbiană.

În tratarea **hemoroizilor,** reumatismului, tuberculoză, gută, cistită, tumori, creşte volumul de lapte la femei.

Opreşte **hemoragiile** datorită vitaminei K, chiar şi cele după naştere, cele uterine, fluidificând sângele.

Este de mare ajutor pentru cei care suferă de **diabet,** deoarece duce la o scăderea a zahărului din sânge. În cazul diabetului **zaharat,** ceaiul de urzică în amestec cu frunze de dud şi teci de fasole, scade zahărul din sânge.

Frunzele alungă **anemia, rinita alergică, bronşita.** Mâncarea şi ciorba de urzici sunt bune în caz de anemie şi demineralizare.

Sucul reglează tensiunea

Sucul de urzică reglează tensiunea şi îmbunătăţeşte funcţionarea inimii.

Un pahar de suc de urzică băut zilnic, dimineaţa, pe stomacul gol este de ajutor persoanelor care suferă de insuficienţă urinară. Această cură ţine între 20 – 30 zile.

Vin de urzici

După mici drame în familie, pacienta se îmbolnăvise grav. După folosirea acestui tratament se simte bine. Miracolul nu este altul decât vinul de urzici şi Aloe. Sfătuiesc toate persoanele în vârstă şi tinere să urmeze o cură pe an din acest miraculos produs, plin de fier natural. Acest tratament este – un leac miraculos pentru anemie, circulaţie

— Organism slăbit, afecţiuni digestive.

Reţeta – 1 kg urzici, spălate bine se trec prin maşina de tocat. Separat, pe aragaz, se fierb 3, 5 – 4 litri apă, cu 1 kg zahăr. Se lasă să se răcească şi se amestecă cu urzicile. Se adaugă 2 lămâi tăiate rondele şi o bucăţică de drojdie. Se lasă la macerat 8 zile, timp în care se amestecă în fiecare zi, apoi se strecoară prin tifon pus în trei. Se pune în sticle, la frigider, se consumă câte 1 ceşcuţă înainte de mese.

Tinctura de urzică (se folosesc rădăcinile recoltate primăvara sau toamna)

Se umple o sticlă până la gât cu planta tăiată, iar deasupra se pune ţuică de 40 grade, astfel ca să astupe planta. Se închide sticla, se pune într-un loc cald timp de 14 zile şi se agită din când în când, pentru ca lichidul să se amestece cu esenţa din plante.

Tinctura este folositoare în boli de ficat, fiere, afecţiuni ale splinei (chiar şi tumori), inflamaţii ale mucoasei stomacului, crampe la stomac, ulcer, infecţii intestinale, mucozităţi ale căilor respiratorii şi boli de plămâni.

Tinctura te scapă de mătreaţă

Regenerează părul şi te scapă de mătreaţă – 3 linguri de tinctură de urzică, puse într-o *Vi* cană de apă. Masează pielea capului, lasă soluţia să acţioneze 5 minute, timp în care masezi pielea capului, apoi clăteşti din abundenţă.

Îngrăşământ pentru grădină

1 kg urzici în 10 litri apă, lăsaţi-le să fermenteze, în funcţie de temperatura de afară 5 zile la 25 grade 12 zile la mai puţin de 20 grade

Filtraţi, turnaţi zeama într-un bidon etanş, bine umplut şi ţineţi-l într-un loc ferit de lumină. Diluaţi-o cu puţină apă (î4 litru apă la 10 litri zeamă) şi îngrăşământul – 100% natural – poate fi utilizat.

Teiul

Este un sedativ natural

Florile de tei acţionează pozitiv asupra sistemului nervos. Uleiul volatil conţinut are efect antiseptic, neurosedativ, fiind recomandat în cazul stărilor de iritabilitate, anxietate sau chiar şi în cazul atacurilor de panică

Reduce aciditatea gastrică

Infuzia reduce aciditatea gastrică, având un efect benefic în cazul arsurilor stomacale.

Mai mult, teiul tratează şi stările de greaţă.

Elimină toxinele din corp

O infuzie caldă de tei are efecte diuretice, elimină

toxinele din corp pe cale urinară.

Calmează tuşea

Infuzia caldă, ajută la vindecarea răcelii şi gripei, calmează tuşea şi tratează bronşita, favorizează funcţionarea căilor respiratorii şi eliminarea secreţiilor excesive.

Ne scapă de cearcăne

Infuzia răcită şi aplicată seara, se foloseşte sub formă de comprese puse pe ochi iritaţi, obosiţi şi încercănaţi, timp de 10 – 15 minute.

Previne cancerul

Florile de tei au în compoziţia lor anumite substanţe chimice precum flavonoidele, care au rol de antioxidant, prevenind apariţia cancerului şi a bolilor de inimă.

Combate insomnia

Se recomandă în insomnie, stări de nervozitate şi suprasolicitare intelectuală. Este indicată consumarea unei ceşti de ceai de tei înainte de a merge la culcare, mai ales în cazul copiilor nervoşi agitaţi.

Întăreşte firul de păr

Infuzia proaspătă de flori de tei împiedică părul să cadă şi îi dă strălucire.

Înlătură migrenele

Florile de tei pot fi folosite ca remediu naturist şi sedativ în tratarea durerilor de cap şi a celor reumatice.

Insomnie în fiecare seară se prepară un ceai de flori de tei îndulcit cu 3 linguriţe de miere.

Rozmarinul

Frunzele în formă de ace sunt bogate în fier, lipsa acestui mineral duce la oboseală şi anemie. Planta, folosită în gastronomie, are calităţi terapeutice, conţine acid camosic, o substanţă care protejează creierul contra radicalilor.

Afecţiuni cerebrale

Rozmarinul este un bun aliat în lupta cu afecţiunile cerebrale, efectul fiind uimitor.

Bolnavii de scleroză cerebrală reacţionează prompt la un tratament cu tinctură de rozmarin, a cănii reţetă

farmacistul o recomandă tuturor:

„Frunze de rozmarin groscior, pulverizate în 20 g de alcool de 70 – 100 grade, se lasă la macerat timp de 10 zile. Secretul este să agiţi soluţia de 3 – 4 ori pe zi. După cele 10 zile, se filtrează şi se lasă la frigider timp de 6 zile, pentru a se decanta de eventualele rezidu-uri. Tinctură este recomandată şi persoanelor care au stări de leşin, în cazul cărora se pot efectua un tratament de lungă durată, indicate fiind 10 picături, de 2 ori pe zi”.

Astfel, rozmarinul scade riscul de declanşare a atacurilor vasculare cerebrale şi a maladiilor neurodegenerative, precum Alzheimer.

Din rozmarin se fac băi de rozmarin, cu un efect deosebit, dar care nu se fac seara, deoarece au acelaşi efect ca o acţiune ca şi o cafea tare.

Hipotensiune

Valori ale tensiunii arteriale situate sub 105/60 sunt considerate prea scăzute şi pot duce la ameţeli, tulburări de vedere (steluţe în faţa ochilor) când vă ridicaţi în picioare sau la o stare de oboseală. Planta care ajută este rozmarinul care are rolul de a lărgi vasele, stimulând inima şi circulaţia sangvină. Doza zilnică recomandată este de 4 – 6 g.

Infuzie – 1 linguriţă de plantă se opăreşte cu 1 ceaşcă de apă, se infuzează 5 minute şi se strecoară. Se bea câte 1 ceaşcă de ceai dimineaţa şi la prânz, de preferinţă călduţ.

Este bine să nu se bea ceaiul seara, pentru că este excitant şi poate tulbura somnul. Dacă sporesc ameţelile şi oboseala trebuie mers la medic.

Tinctură – din 10 g de frunze de rozmarin, se pun la macerat cu 100 ml alcool de 70 grade, timp de 8 zile şi se agită zilnic. Se ia 20 picături de tinctură zilnic timp de 1 lună, după fiecare masă.

Substanţele active din tinctură de rozmarin previn îngroşarea vaselor sangvine, stimulează circulaţia sângelui şi cresc tensiunea arterială.

Slăbit

Rozmarinul conţine antioxidanţi care stimulează arderea grăsimilor.

Toarnă o cană de apă clocotită peste 1 linguriţă de plantă uscată şi mărunţită, laşi la infuzat 10 minute şi bei ceaiul îndulcit cu miere. Se bea 2 căni pe zi.

Reglează funcţiile biliare

Pentru scăderea colesterolului „rău” şi a dureroaselor afecţiuni ale bilei se foloseşte:

Macerat glicerinat din 10 g de muguri de rozmarin, 90 ml de apă rece şi 10 ml de glicerină se lasă la macerat timp de 8 ore. Se ia câte 30 de picături, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale, până când te simţi mai bine.

Stimulează funcţiile diuretice

Administrat zilnic sub formă lichidă, extractul de rozmarin, îmbunătăţeşte funcţionarea rinichilor, creşte fluxul de urină, ajută la păstrarea în organism a mineralelor esenţiale

Amestecă 2 linguri cu flori de rozmarin cu 1 litru de apă clocotită şi lasă 5 minute la infuzat. Bea din acest extract sau ceai concentrat 2 căni pe zi, timp de 1 lună, apoi faci o pauză de 1 săptămână.

Extern

Sub formă de soluţie alcoolică, se administrează în reumatism şi nevralgii, în situaţia unor tulburări cardiace, sub formă de frecţie, în regiunea inimii.

Vinul roşu

Licoarea din rozmarin este benefică şi pentru tinerii cu debilităţi fizice şi paloare, dar care nu suferă de tulburări circulatorii. De asemenea este recomandată şi vârstnicilor cu stări de anxietate sau cu afecţiuni vasculare. Rozmarinul reface organismul după eforturi fizice, boli contagioase, gripe sau pneumonie. Vinul se prepară după o reţetă veche de peste 100 de ani.

„Frunzele simt macerate în vin, 2 linguri de plantă mărunţită la un litru vin. Se bea la prânz şi seara, câte un păhărel”.

În laboratorul farmaciei Faltis, maestrul leacurilor

vechi prepară picături pentru tulburări cerebrale. Acestea conţin cantităţi egale de tinctură de rozmarin, tinctură de ginseng şi tinctură de saschiu.

Seboree

Ceaiul de rozmarin are acţiune dezodorizantă puternică şi ajută în cazul seboreei. Stimulează creşterea părului, curăţă foarte bine pielea capului, are acţiune antioxidantă.

Memorie îmbunătăţeşte memoria, stimulează sistemul nervos, este folosit în cazurile de isterie, în cazul gripei, răcelii şi tusei.

Busuiocul

„Dincolo de semnificaţiile sale religioase, busuiocul este folosit de mii de ani, ca plantă medicinală. Înmuiate în apă, firele de busuioc dobândesc calităţi terapeutice speciale. Acest fenomen se explică prin dizolvarea unor substanţe numite fitoncide şi eliberarea uleiurilor volatile din compoziţia chimică a plantei. Astfel, apa capătă proprietăţi dezinfectante, reconfortante şi antiinflamatoare. Din acest motiv, mai ales vara, este recomandat să punem în apa de băut o crenguţă de busuioc”.

Intern – planta sfântă este folosită pentru dureri de cap, răceli, gripă, febră, acţionează asupra sistemului digestiv, calmează tulburările gastrice, stimulează digestia şi combate stările de vomă.

Busuiocul, recomandat hipertensivilor.

Extractul de busuioc reduce presiunea sangvină la fel ca şi medicamentele utilizate în prezent pe plan mondial. Savanţii chinezi consideră că această plantă acţionează asupra concentraţiei de endotelină, o proteină care provoacă constricţia vaselor sangvine.

Între mese adăugaţi 1 litru de lichid de busuioc.

Infuzia de busuioc

E recomandată persoanelor cu o greutate destul de mare a corpului, având efecte benefice în calmarea balonării, este o plantă cu efecte anti-cancerigene. Respectarea acestei reţete pe parcursul a 45 de zile aduce

scădere în greutate până la 15 kg, fără să mai punem la socoteală faptul că vei avea un ten mai roz şi mai luminos, vioiciune în mişcări. Vei întineri într-un mod care te va uimi şi pe tine, dar ţinând şi un regim.

Reumatism

Un litru de ceai de busuioc pe zi, consumat cu regularitate timp de 1 lună, atenuează durerile reumatice. Se prepară infuzia, prin adăugarea unei linguriţe de busuioc mărunţit într-o cană de apă fiartă. Vasul se lasă acoperit 10 – 15 minute.

Dezinfectant

Compresele cu infuzie de busuioc se aplică peste leziunile infectate, planta având o puternică acţiune antibacteriană. Înţepături de insecte

Se freacă uşor zona afectată cu frunze proaspete de busuioc.

Reduce glicemia.

Datorită efectelor benefice pe care le are busuiocul asupra funcţionării ficatului şi a pancreasului, răspunde mai bine la variaţiile glicemice din organism şi poate reduce cu 50% riscul crizelor de variaţie glicemică.

Tonic al sistemului nervos.

Busuiocul conţine substanţe active care ajută la o mai bună oxigenare celulară. El reduce nivelul de cortizon din organism, reacţionând mai bine în faţa condiţiilor de stres.

Tratarea oboselilor

Consumul de infuzie de busuioc stimulează circulaţia cerebrală şi ajută la relaxarea şi refacerea psihomentală: Se face un amestec de 4 linguri de pulbere măcinată, amestecată cu 12 linguri de miere şi 4 linguri de polen, în cure de 10 zile, cu 5 zile pauză, câte 4 – 6 linguri pe zi.

Previne şi vindecă toxiinfecţiile alimentare

Substanţele volatile conţinute de busuioc ne feresc de infecţiile tubului digestiv care sunt cauzate de bacteriile din alimente. Se recomandă consumarea busuiocului crud în salate şi în prepararea mâncărurilor

Puternic detoxifiant

Busuiocul te ajută să scapi de durerile de cap, susţine digestia, alungă depresiile şi astenia de primăvară.

Frunzele de busuioc conţin substanţe care acţionează direct asupra celulelor hepatice, crescând potenţialul lor metabolic şi determinând o reacţie în lanţ:

— Creşte viteza de metabolizare a toxinelor (came, prăjeli, E-uri, etc.)

— Creşte sinteza enzimei care distruge alcoolul din corp

— Scade efectul nicotinei şi scade absorbţia grăsimilor *Vinul de busuioc*

I Un pumn de frunze de busuioc se pun la macerat 3 zile, într-un litru de vin roşu natural. Când este gata, se adaugă o cantitate egală de ulei de măsline. Se scutură sticla bine. Se ia câte 1 păhărel de lichior de 4 ori pe zi, la începutul mesei. Vindecă şi cea mai rezistentă constipaţie.

II IOOG de flori şi 1 litru vin roşu. Busuiocul se toacă mărunt, se pune în sticlă, se toarnă vinul. După gust se poate adăuga miere. Se lasă la macerat o săptămână, perioadă în care preparatul se agită de 5 ori pe zi. După cele 7 zile se filtrează şi se pune la păstrat în încăperi întunecoase, în sticle închise la culoare. Se recomandă câte 1 pahar la fiecare masă.

Mătasea de porumb

Mătasea de porumb are o mulţime de compuşi valoroşi. Conţine potasiu, calciu, dioxid de siliciu, saponine, ulei volatil, alantoină, ceară, vitaminele C, E, K.

Inimă

Toate aceste elemente fac ca mătasea să fie mai apreciată şi recomandată în curele de detoxifiere, în tratamentul bolilor de inimă şi de ficat. Tot pentru tratarea inimii se foloseşte şi porumbul fiert sau copt.

Porumbul conţine unii folaţi şi acid folic ce scad acţiunea nefastă a homocisteinei care degradează pereţii vaselor de sânge. Cercetările au dovedit că porumbul tratat termic are şi alte efecte benefice asupra vaselor de sânge. Este vorba de o acţiune directă asupra celulelor care fabrică elastina, „secretul” elascităţii ţesuturilor şi a

pereţilor arterelor. Vasele se pot dilata când inima pompează mai mult sânge, realizând o mai bună oxigenare şi hrănire a întregului organism, dar şi scăderea riscului de apariţie a aritmiilor şi a stopului cardiac **Cancer**

Numărul mare de antioxidanţi recomandă ceaiul de mătase de porumb în tratamentul cancerului.

Rinichi

Ceaiul din mătase de porumb curăţă rinichii. Se foloseşte în cazuri:

— Tulburări ale vezicii urinare şi ale rinichilor.

— Edeme (retenţie de apă)

— Afecţiuni ale prostatei

După 10 zile de tratament cu ceai este indicat să faceţi o pauză de 5 zile.

Obezitate

Obezitatea poate fi combătută în mod sănătos cu mătase de porumb, acest tratament necesită timp… Substanţele din mătase denumite mucilagii au rolul de a absorbi surplusul de apă din ţesuturi. Ceaiul din mătase completează un regim alimentar echilibrat şi diete –, tic având o contribuţie majoră la pierderea în greutate şi la reglarea organismului. Sunt necesare 2 – 3 căni de ceai pe zi, băute încet, câte o înghiţitură.

Detoxifiant

O cură de 25 de zile de porumb fiert sau copt poate determina o creştere cu până la 7 – 8% a lungimii totale a reţelei de vase capilare. Efectul, este eliminarea toxinelor din organism, reducerea vitezei de îmbolnăvire a tuturor organelor.

După o cură de 15 zile cu porumb se poate constata atenuarea stărilor de greaţă, de oboseală, a durerilor de cap, a insomniilor, poate avea efect şi o uşoară creştere în toate ramificaţiile capilare din inimă şi creier, creşterea rezistenţei la efort fizic şi psihic, scăderea riscului de infarct cardiac sau cerebral

Obligeana

Preparatele din obligeană pot fi de mare ajutor, datorită unei acţiuni de calmare şi cicatrizare asupra

aparatului digestiv. Rădăcina de obligeană este recomandată în caz de crampe şi dureri de stomac, în caz de:

Gastrită

Rădăcina de obligeană ajută la vindecarea gastritei sau ulcerului în câteva săptămâni. Ea ajută aparatul digestiv ca antispastic, bactericid, analgezic slab, calmant, diuretic şi depurativ, hemostatic, stimulator puternic al apetitului, reglator puternic al peristaltismului stomacal şi al secreţiilor stomacale, tonic general, sedativ uşor. Se poate folosi sub formă de macerat, decoct, infuzie combinată, pulbere (proaspăt măcinată deoarece are uleiuri volatile) şi tinctură.

Macerat de obligeană – Se pune seara 1 linguriţă de obligeană rasă într-o cană cu apă rece, dimineaţa se strecoară, se încălzeşte puţin, se împarte în 3 părţi care se bea cu */2 de oră înaintea meselor principale. Se poate bea câte o linguriţă înainte şi după fiecare masă în total 6 linguriţe pe zi. Trebuie testată deoarece poate mări aciditatea gastrică.

În 1983, 2 australieni au descoperit cauza producerii gastro-duodenitei sau ulcerului duodenal – un microb numit Helicobacter Pylori, care pot fi produse de medicamente antiinflamatoare ca: aspirina, aspenter, cortizon, etc. Boala produce dureri, vărsături, tulburări în tranzitul alimentar, hemoragii sau perforări de stomac. Rareori se transformă în cancer.

La ulcer durerea e mai mare decât la gastrită şi pot să apară simptome de vomă cu sânge şi cheaguri de sânge închise la culoare.

Contra gastritei erozive se va detoxifica şi întări organismul. Se bea ceaiuri detoxi-fiante, hepatoprotectoare şi anti-ulceroase ca: gălbenele, coada şoricelului, coada calului, flori de salcâm, tătănească care pot fi simple sau în amestec şi

Macerat de obligeană care inhibă dezvoltarea microbului Helicobacter Pylori, este calmant **gastric şi psihic.** Se bea sucuri de legume: morcovi, cartofi.

Decoct de obligeană (rizom)

O linguriţă de plantă la o cană apă clocotită, lasă cana acoperită timp de 10 minute, după care strecori şi bei 2 – 3 căni pe zi înainte de masă, până la calmarea durerilor de **gastrită.**

Pulbere – se ia câte 1 vârf de cuţit de pulbere de rădăcină de obligeană cu 20 – 30 minute înainte de mesele principale. Stimulează şi reglează digestia şi acţionează ca un pansament gastric. Nu se foloseşte de persoanele cu diaree şi colon iritabil.

Tulburări biliare şi digestive

Ceaiul din această plantă calmează suferinţele durerilor biliare şi nu numai.

Este recomandat în cazul balonărilor, ulcerului stomacal, funcţionării proaste a stomacului, hiperacidităţii gastrice sau anemiei

Circulaţie

Cura de ceai reprezintă un mijloc bun de detoxifiere a organismului.

Obligeana fluidizează sângele, reglează circulaţia şi vindecă afecţiunile metabolice. Tulpina subterană (rizomul) de obligeană conţine o substanţă cu efect calmant asupra sistemului nervos şi a celui cardiovascular.

Cancer intestinal, stomacal sau pancreatic

Ceaiul de rădăcină de obligeană combinat cu ceai de coada şoricelului, gălbenele şi urzică băut înghiţitură cu înghiţitură înainte şi după fiecare masă ajută extrem de mult pentru cancerul intestinal.

Pentru cancerul stomacal se consumă ceai curat numai din rădăcină de obligeană.

În cazul cancerului de pancreas se va bea ceai combinat din gălbenele, coada şoricelului şi rădăcină de obligeană, minimum 2 căni/zi.

Ajutor pentru fumători

Mestecatul rădăcinii de obligeană îi poate ajuta pe cei mai înrăiţi fumători să renunţe la acest viciu atât de nociv.

Revigorarea ochilor

Sucul proaspăt extras din rădăcinile proaspete de obligeană este un bun calmant al durerii de ochi şi obosiţi – se ung pleoapele sau se pot pune comprese cu tinctură de obligeană diluată în 1/10 apă.

Sucul îmbunătăţeşte vederea slabă – se ung pleoapele, apoi se clătesc cu apă.

Tratarea varicelor

Peste 20 g rădăcini de obligeană uscate şi mărunţite se toarnă 500 ml vin din miere, preparat în casă. Se lasă la macerat timp de 2 săptămâni, în loc ferit de căldură şi lumină, se strecoară. Se administrează câte 2 linguri de 3 ori/zi cu 30 minute înainte de masă.

Memorie slabă

Obligeana este o plantă care acţionează asupra sistemului nervos central, are efect în îmbunătăţirea memoriei. Pentru aceasta sunt 2 reţete de mare eficienţă, cu condiţia să fie urmate consecvent:

Infuzie – 1 linguriţă de pulbere de rizom de plantă peste care se toarnă 200 ml apă clocotită, se lasă acoperită 20 minute, se strecoară şi se iau 4 linguri pe zi.

Vin tonic – se pun la macerat timp de 8 zile, într-un litru de vin negru, 100 g rizom mărunţit de obligeană, agitându-se zilnic sticla pentru omogenizare. La expirarea timpu-lui, se strecoară şi se îndulceşte cu 3 – 4 linguri de miere de salcâm. Se bea câte un păhărel de 50 ml înainte de mesele principale.

Infuzia, indicată în pancreatită

Pancreatita este o afecţiune periculoasă şi greu de tratat. Reţeta cu rostopască face adevărate minuni în astfel de cazuri.

Infuzie – 5 g de rostopască uscată şi mărunţită se opăresc cu un litru de apă, se lasă la infuzat 12 ore, într-un vas smălţuit. Se strecoară, se adaugă 200 g miere polifloră şi se bea din oră în oră. Cura se ţine 2 luni.

Bună pentru ficat

Rostopască este un excelent stimulent al funcţiei hepatice şi biliare. Este leac eficient împotriva afecţiunilor ficatului apărute în urma intoxicaţiilor şi a otrăvurilor sau

infecţiilor cu viruşi hepatici.

Pulbere – în aceste afecţiuni, se administrează tratament sub formă de pulbere, câte un vârf de cuţit (0, 5 g), de 4 ori pe zi, în cure de 21 de zile, cu 7 – 10 zile pauză.

Bai – în fiecare seară să facă băi de mâini şi picioare cu apă fierbinte în care se pun 1 – 2 litri de infuzie de rostopască combinată în care se stă 15 minute. Nu se şterge şi nu se clătеşte cu apă.

Tratează herpesul

Pentru tratarea herpesului sau a negilor, se face tratament atât intern cât şi extern. Intern, se ia câte o linguriţă de tinctură de rostopască de 3 ori/zi, timp de 12 zile. Extern, se combină în cantităţi egale tinctură de rostopască cu propolis.

Vindecă negii

1 în *Vz* litru de apă, lasă la macerat 3 – 4 linguri de plantă mărunţită timp de 8 – 10 ore, apoi filtrează şi pune preparatul rezultat deoparte (*extract 1)*

Planta rămasă se fierbe încă 5 minute în litru de apă, se lasă să se răcească şi se filtrează *(extract 2)*

Cele 2 extracte se amestecă, se obţine lkg şi se folosesc pentru uz extern. Cu acest extract tratează zona afectată de negi dimineaţa şi seara. Locul nu trebuie spălat imediat.

După cel mult 6 săptămâni, negii vor dispărea. Este bună şi în cazul eczemelor.

Tamponaţi de 5 – 6 ori pe zi locul bolnav cu suc de rostopască.

2 Tamponaţi de 2 ori pe zi cu suc de rostopască sau comprese cu infuzie formată din 2 linguriţe la 200 ml apă. Sucul se aplică de mai multe ori succesiv. Vindecarea poate să dureze de la 2 la 6 săptămâni.

Luptă cu cancerul de piele

Se pune suc de rostopască pe zona afectată, se acoperă cu o bucată de nylon, se lasă *XA* oră sau chiar 1 oră în fiecare zi. Rostopască acţionează ca un citostatic în profunzime, inhibând şi distrugând celulele maligne. Sucul se obţine din tulpinile proaspăt culese. Are culoare

portocalie şi se foloseşte numai extern. Folosit intern poate fi toxic.

Efect în hepatita virală

Tratamentul presupune ca în fiecare seară să se facă băi la mâini şi picioare cu apă fierbinte, în care se pun 1 – 2 litri de infuzie combinată de rostopască (ca la negi). După 15 minute de baie se tamponează uşor cu un prosop, nu se şterge şi nu se clătеşte, astfel ca principiile active ale plantei sunt preluate de către circulaţia sangvină periferică şi sunt transportate în ficat, unde acţionează terapeutic.

Cura împotriva indigestiei şi depresiei

Tinctură de rostopască – e nevoie doar de o tinctură de rostopască, obţinută din 15 linguri de pulbere, puse într-un borcan cu filet, se adaugă 400 ml alcool de 50 grade şi se lasă la macerat timp de două săptămâni, după care se filtrează, se pune în sticle de culoare închisă. Se administrează de 4 ori pe zi, înainte cu 10 minute de masă câte 50 – 100 picături. Se ţin cuie de câte 3 săptămâni.

Leac împotriva cancerului

Se pare că pulberea administrată intern ameliorează starea bolnavilor. Se ia 1/4 de linguriţă de pulbere de rostopască de 4 ori/zi, în cui e de 2 luni cu 3 săptămâni pauză.

Planta poate avea o acţiune similar citostaticilor, fiind eficientă în cancerul: de sân, pancreatic, ovarian, faringian, ano-rectal, de colon şi de ficat.

Ciroză hepatică

Sirop de rostopască – Reface celulele hepatice. Se pune la fiert la ora 7 seara 1 litru de apă şi după ce dă în câteva clocote, se adaugă 5 g uscate de rostopască mărunţită. Se acoperă vasul cu capac, se pune între perne până a doua zi la ora 7. Atunci se strecoară, se amestecă cu 200 g de miere până când se dizolvă complet. Se strecoară prin tifon şi se pune în sticlă.

Tratamentul – Din oră în oră se ia câte 1 lingură (de lemn) de sirop de 10 ori pe zi.

Când primul rând este pe terminate se prepară al

doilea rând şi se ia în continuare. Reţeta se repetă după 6 luni.

Nodul canceros

Nodul, cât un ou de porumbel, descoperit prin pipăire de un pacient în muşchiul de la mâna stângă, avea dureri din vârful degetelor până la umăr. S-a plâns unei asistente medicale care i-a prescris ceai de rostopască.

Ceaiul – 1 linguriţă cu vârf de rostopască se pune în 3 ceşti pline cu apă clocotită, se lasă
1 minut la infuzat, se strecoară, se bea cu *la* de oră înainte de mesele principale fără zahăr. 1 s-a garantat vindecarea într-o lună, dar s-a vindecat în 20 zile. Nodului a dispărut complet şi a încetat imediat tratamentul cu ceai. Se va evita alcoolul şi cafeaua.

Vin de rostopască

Vin – 30 g rădăcină proaspătă de rostopască dată pe râzătoare şi 2 căni de vin alb. Amestecul se lasă la macerat 1 – 2 ore se bea câte un păhărel zilnic, dimineaţa. Se mai poate prepara:

Infuzie în vin – 4 linguri de rostopască uscată la 1 litru de vin clocotit, se lasă la infuzat 1 zi, se ia câte 3 linguri înainte de mesele principale.

Coada-calului

Hipocaleemie

Coada-calului conţine acid silicic, din care 10 – 20% în formă solubilă.

Pudra – obţinută prin măcinarea plantei se poate lua sublingual, câte un vârf de cuţit, de 3 – 4 ori pe zi. Se poate folosi şi sub formă de decoct – 1 linguriţă la o cană de apă, se fierbe 15 minute – din care se beau 2 – 5 căni pe zi, în funcţie de gravitatea bolii.

Ulcer

Dacă ai de ceva timp dureri în capul pieptului, care cresc treptat în intensitate imediat după ce ai servit masa, există posibilitatea să suferi de ulcer gastric. Preparatele din coada calului sunt recomandate în tratarea ulcerului. Pentru a prepara decoctul, pune 2 linguriţe de plantă la o cană cu apă clocotită şi las-o acoperită 10 minute. După ce

strecori, poţi să bei câte
2 căni pe zi timp de 1 – 2 săptămâni.

Întăritor al oaselor

Cuprinde siliciu şi de aceea întăreşte şi reface oasele în fracturi, întăreşte tendoanele şi ligamentele, este bun împotriva părului şi unghiilor casante.

Dietă – obezitate

Are efect asupra dietelor. Se bea timp de 1 lună câte 2 – 3 căni pe zi cu macerat la rece de coada calului care intensifică eliminarea lichidelor prin rinichi şi căile digestive

Decoctul care renovează – 10 tulpini uscate sau 100 g proaspete. Fierbeţi tulpinile în 2 litri apă, circa 15 – 20 minute la foc mic. Beţi decoctul de 3 ori pe zi timp de 10 zile.

Osteoporoză

Planta coada calului conţine siliciu, la fel ca păpădia şi fulgii de ovăz necesare în tratamentul de osteoporoză.

Decoctul – Se lasă la macerat timp de 3 ore, 50 g plantă la 1 litru apă rece, apoi se fierbe câteva minute. Se bea 3 căni pe zi. Rezultatul se vede după 2 luni.

Transpiraţia picioarelor

Tinctura de coada calului – 10 g plantă cu 50 ml rachiu. Se spală picioarele, se şterg bine şi se ung cu tinctură.

Flori de salcâm

Tulburări digestive

Macerat – o cană cu macerat din flori de salcâm, consumată zilnic, vă ajută să calmaţi o parte din afecţiunile digestive. Se prepară un macerat: 200 ml de apă în care se adaugă 1! 4 lingură cu flori de salcâm. Se lasă la macerat de seara până dimineaţa, când se bea pe stomacul gol. Acest preparat este recomandat persoanelor suferinde de ulcer, gastrită, reflux gastroesofagian, crampe abdominale şi indigestii după mesele copioase cu alimente grase.

Insomnie

Ceai – 1 cană cu ceai de salcâm băută cu 1 – 2 ore înainte de culcare vă asigură un somn liniştit. Florile de

salcâm acţionează asupra sistemului nervos şi au capacitatea de a calma.

Arsuri

Flori – în cazul arsurilor uşoare se zdrobesc flori de salcâm şi se aplică pe locul afectat timp de 2 ore. Efectele sunt de calmare.

Migrene

Infuzie combinată – florile de salcâm reduc excitabilitatea nervoasă, de aceea se recomandă împotriva durerilor puternice de cap. Infuzia combinată, câte 1 litru pe zi, îndulcită cu miere, este un remediu excelent în cefalee şi stări de greaţă.

Depresie

Parfumul florilor – cazurile de epuizare nervoasă, depresie şi de tulburări de memorie se pot calma prin inhalarea parfumului florilor de salcâm.

Astm bronşic

Infuzie – 1 linguriţă de flori de salcâm la 1 cană de apă clocotită. Se bea 2 – 3 căni pe zi, în mai multe reprize. Infuzia poate opri criza de astm.

Lichior – umpleţi o sticlă până la gât cu flori proaspete şi turnaţi deasupra ţuică. Lăsaţi la o săptămână la macerat. Adăugaţi litru de sirop de zahăr la 1 litru de ţuică, 3 cuişoare şi 1 baton de scorţişoară. Lăsaţi să mai stea încă 1 săptămână, strecuraţi şi trageţi lichiorul la sticle.

Tratarea varicelor

Tinctura – peste 100 g flori uscate de salcâm se toarnă 500 ml vodcă. Se lasă să macereze în loc ferit de lumină şi căldură, timp de 2 săptămâni, agitând periodic sticla, după care se strecoară. Cu maceratul rezultat se masează locurile afectate de varice în fiecare seară, timp de 2 săptămâni, după care se face o pauză de 1 – 2 zile şi se repetă tratamentul.

Bilă

Pentru tratarea dischineziei biliare, remediile obţinute din salcâm uşurează elimina-rea acesteia. Infuzia de salcâm este indicată în cazul dispepsiilor (disconfort

digestiv), favorizând digestia şi având acţiune de stimulare a bilei.

Cancer

Orice fel de cancer numai la bărbaţi, această reţetă nu e bună pentru femei

Reţetă – 1, 5 kg miere de salcâm, 300 g polen, 150 g propolis, 20 fiole de lăptişor de matcă. Toate se amestecă într-un borcan de sticlă cu o lingură de lemn. Se ia 3 linguri pe zi, cu i4 de oră înainte de masă.

Năprasnicul (ciocul berzei)

Conţine terpene, ulei volatil, vitamina C, geraninã, tanini, acid elagic, o substanţă amară, etc. Sporeşte rezistenţa la stres, măreşte imunitatea, neutralizează radicalii liberi, eficient în boli influenţate de tensiunea psihică şi factorii de mediu nefavorabil. Dă putere celor slăbiţi de boală. Are efect anti-tumoral.

Curăţă sistemul limfatic

Boli infecţioase

Ajută în boli infecţioase (gripă, amigdalită, herpes, tuberculoză, pneumonie, hepatite virale), perturbări hormonale (suprarenalelor), neoplasm uterin, dismenoree, sterilitate, impotenţă, tumori benigne, fibrom, adenofibrom uterin şi mamar, ovare polichistice, chisturi, leucemie, probleme metabolice (diabet, obezitate), iradiere, diaree, bronşită, icter, micoze, conjunctivite, stomatite, afte, ulceraţii pe piele.

Nerecomandat

Tratamentul cu năprasnic nu este recomandat în caz că există inflamaţie a prostatei, o agravează, în ulcer gastric sau duodenal, a se administra cu prudenţă şi în caz de hipotensiune arterială.

Tratament

Pentru tratament se iau:

Pulbere – 3 linguriţe/zi pulbere minim o lună sau se face o

Infuzie combinată – din macerat 8 ore cu 2 linguri frunze şi flori puse în 250 ml de apă rece, apoi aceiaşi plantă se infuzează 20 minute în alţi 250 ml de apă. Se

combină maceratul cu infuzia răcită. Se bea 3 – 4 căni pe zi, pe stomacul gol, treptat înghiţitură cu înghiţitură.

Există şi comprimate cu năprasnic (fuma Dacia Plant). Se ia în funcţie de afecţiune câte
4- 6 comprimate pe zi, în cure de 1 – 3 luni. Nu se cunosc efecte toxice.

Leac pentru pietre la fiere

Un articol despre Sfântul părinte Arsenie Boca, a sfătuit o femeie care era pregătită pentru operaţie de extirpare a fierii să bea ceai de Năprasnic, timp de 2 luni, câte o cană pe stomacul gol.

Macerat de năprasnic – seara, se pune o lingură de plantă uscată într-un vas cu apă rece, se lasă până dimineaţa, după care se strecoară şi se bea.

Anexită

Infuzie – 1 linguriţă de plantă mărunţită se pune în 250 ml apă clocotită, se acoperă 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi. Are efect spectaculos.

Fibrom

Este o tumoare benignă alcătuită din ţesut fibros care se poate mări în timp. Apare ca un nodul pe uter, între 30 – 40 ani, putând regresa spontan, alteori se măreşte. Se poate forma în interiorul uterului sau în afara lui. Fibromul are influenţă asupra organelor din apropiere: rinichi, rect, nervi dorsali, vase sangvine. Poate să apară urinarea frecventă sau retenţia de urină, constipaţia, dureri de spate, poate produce avort.

La menopauză, majoritatea fibromelor regresează sau chiar dispar.

În caz de fibrom uterin, chist ovarian şi tumori benigne, se fac cure îndelungate de (minim 6 luni) cu năprasnic:

Cura de 6 luni cu năprasnic – se ia 3 – 4 linguriţe pe zi pulbere, pe stomacul gol, mai întâi se ţine sub limbă câteva minute (cam 10 minute), apoi se înghite cu apă.

Dimineaţa pulberea se poate combina cu gălbenuş de ou.

Năprasnicul este citostatic, antitumoral şi

antihemoragic.

Cancer

La tratamentul cu năprasnic cel mai receptiv este cancerul genital, dar se vindecă şi cancerul mamar, cancerul pulmonar cu metastaze, cancerul de prostată, cancerul gastric, la intestin. Regimul trebuie să fie sever, cu cruditǎţi.

Năprasnicul, usturoiul, ciupercile conţin mult germaniu, un oligoelement cu efect de stimulare a oxigenării celulare care ajută la vindecarea tumorilor maligne şi benigne.

Cataractă

Decoct de năprasnic combinat cu suc (gel) de Aloe Vera. Se fac spălături oculare. Năprasnicul este astringent, emolient, antiseptic, tonifiant, depurativ, diuretic.

Florile de soc

Florile conţin tanini, saponine, flavonoide, vitamina C, potasiu, mucilagiu, fenol.

Florile se culeg în perioada de maximă înflorire şi se usucă direct sub razele puternice ale soarelui. În acest fel, florile vor rămâne albe şi se vor usca foarte bine (la umbră se înnegresc sau mucegăiesc din cauza apei). Ceaiul din flori de soc are un efect laxativ, ajută la eliminarea toxinelor, ajută la eliminarea apei din ţesuturi şi, din acest motiv, se foloseşte ca medicament natural în obezitate, contribuind la pierderea kilogramelor. Ceaiul se prepară prin infuzare, dintr-o lingură de flori la o cană de apă. Se beau 3 – 4 căni calde pe zi. Prima cană se bea la prima oră a dimineţii, după care *V-z* oră nu se consumă nimic. Se asociază cu o dietă mai săracă în calorii şi mult mers pe jos.

Socul poate trata constipaţia şi ajută la normalizarea colesterolului.

Fructele – conţin tirozină, aminoacizi, acizi organici, tanin, vitaminele A, şi B, acid folic, zaharuri, flavonoide şi glucozide care în doze mari duc sunt otrăvitoare.

Frunzele – au oxalaţi, vitamina C, aldehide, glicolice. Frunzele proaspete se folosesc contra înţepăturilor de

insecte, viperă.

Florile şi fructele – ajută în tratamentul tusei, scad febra, elimină toxinele

Socul are acţiune antiviralăă (gripă), diuretică (reumatism, gută, obezitate), laxativă, ajută în caz de reţinere a lichidelor în obezitate, poate trata constipaţia şi normalizarea colesterolului.

Ulei de soc

Ulei – după ce ai uscat florile de soc, le mărunţeşti şi macini. Apoi, într-un borcan de 500 g se pun 15 linguri de pulbere de soc şi restul ulei de floarea-soarelui, se acoperă şi se lasă amestecul la macerat, timp de 2 săptămâni. La final se strecoară uleiul.

Răguşeală

Infuzie – 1 linguriţă de soc la 250 ml apă clocotită, se infuzează 5 minute, se consumă cald, 2 căni pe zi, timp de 10 – 12 zile, până la dispariţie.

Socul cu lămâie inhibă apetitul

Este cea mai eficientă plantă pentru slăbit, are un puternic efect detoxifiant şi laxativ. Inhibă pofta de mâncare şi elimină apa din ţesuturile adipoase. Lămâia este un aliat de nădejde al socului. Sucul de lămâie conţine o mulţime de substanţe detoxifiante, iar coaja conţine pectine care determină organismul să absoarbă şi să stocheze mai lent zaharurile. Ca să obţii efectul dorit, ai nevoie de: 2 căni/zi de ceai timp de 2 săptămâni.

Şocată (sucul de soc)

Şocata se prepară din 10 litri de apă, 1 kg miere (zahăr), 2 lămâi, 10 flori de soc, 10 cuişoare, 10 boabe de orez se pun într-un borcan de sticlă. Ingredientele se macerează vreme de 3 – 5 zile. Băutura se strecoară şi se păstrează la rece.

Îţi dă energie

Sucul de soc este un bun tonic cu efecte diuretice, depurative şi antitoxice. O cură de 2 săptămâni, cu câte 1 litru de şocată pe zi, are efecte în cazul persoanelor afectate de surmenaj nervos şi astenie.

Funcţia intestinelor

Socul regularizează funcţia intestinelor, datorită uleiurilor eterice pe care le conţine.

Ceai – se fierb 2 minute 8 – 10 frunze de soc, într-o cană de apă. Se bea 1 cană pe zi.

Elimină toxinele

Sucul de soc este foarte bun în curele de detoxifiere. El ajută la eliminarea toxinelor din organism şi la scăderea în greutate. Şocata se foloseşte şi pentru îmbunătăţirea stării generale a unei persoane atunci când este bolnavă.

Te ajută să slăbeşti

Cei care vor să ţină o cură de slăbire cu suc de soc este indicat să combine licoarea cu alimente precum cereale, fructe sau legume.

Obezitate

Infuzie de fructe de soc, se bea 2 – 3 căni pe zi.

Curăţă rinichii

Şocata poate contribui şi la vindecarea unor afecţiuni renale, cu stimularea activităţii rinichilor, dizolvarea nisipul şi a calculilor renali şi mărirea cantităţii de urină eliminate în timpul zilei.

Alungă celulita

Cura cu şocată – se reflectă la nivelul pielii, care prin eliminarea celulitei îşi recapătă aspectul neted şi fermitatea, înlăturând aspectul de coajă de portocală.

Sunătoarea

Conţine ulei volatil, acizi, săruri minerale, tanin, carotenoide, flavonoide.

Se foloseşte în:

Bolile sistemului nervos, tulburarea somnului (insomnie) sub formă de infuzie:

Cura cu infuzie – 2 căni/zi timp de 2 – 3 luni. Efectele se văd după 3 săptămâni.

Este utilă în:

1. Vindecarea afecţiunilor de ficat, stomac: ulcer, gastrită hiperacidă, colită, diaree, bronşită, afecţiuni urinare, dischinezie biliară, litiază biliară, tulburări menstruale, arsuri, plăgi, eczeme, ulceraţii, stomatite, gingivite şi reumatism.

Infuzia de sunătoare – Pentru tratament intern se foloseşte infuzia timp de 5 minute cu o lingură de plantă la 250 ml apă clocotită câte 3 căni pe zi, timp de 4 – 6 săptămâni. Nu se foloseşte mai mult pentru că duce la depresie, provoacă îngustarea vaselor de sânge, creşterea tensiunii arteriale, arsuri, erupţii, afectarea ochilor, vomă.

2. Suferinţe ale nervilor, nevralgii, nevroză, hepatită cronică şi hepatită acută, ciroză dischinezie biliară.

Tinctura de sunătoare – 2 mâini de flori culese pe soare se pun într-un litru de rachiu. Se lasă la soare 3 săptămâni.

— Se ia 10 picături de 3 ori pe zi timp de 21 zile.

Nervi slabi – se ia 10 – 15 picături pe zi cu o lingură de apă.

Extern – se fac frecţii pe locurile dureroase.

Dureri de mijloc

Se tratează cu „Ulei de sunătoare” care vindecă şi alte afecţiuni ca: – dureri de mijloc şi de spate, junghiurile dintre omoplaţi cu anchilozarea gâtului, reumatism şi sciatică, artroza maxilarului, arsuri solare, răni deschise

Ulei de swiătoare – florile de sunătoare se spală, se zvântă, se introduc într-un borcan mai mare sau mai mic (în funcţie de cât vreau). Se pun florile fără a se îndesa, se toarnă peste ele ulei de măsline (în lipsă se poate folosi ulei de floarea soarelui). Acesta trebuie să acoperă florile. Se leagă borcanul, se ţine la soare 6 – 8 săptămâni, timp în care uleiul capătă o culoare roşiatică. Se filtrează prin tifon, se storc bine resturile şi apoi uleiul se trage în sticle colorate. Se păstrează în frigider sau în locuri reci.

Tratament pentru stomac şi ficat

2 pumni de sunătoare se pun într-un litru de apă şi se fierb până rămâne la Se strecoară şi se amestecă cu *la* rachiu tare, *la* kg miere şi *la* ulei. Toate se pun în sticlă la macerat, timp de 14 zile. Se ia câte 30 g înainte de masă, de 3 ori pe zi.

Fibrom uterin

Reţeta – 500 g flori de sunătoare, 500 ml alcool dublu rafinat de secară (90 grade).

500 ml ulei de măsline, 600 g miere de salcâm.

Compoziţia se pune în borcan de 3 litri, la macerat timp de 21 de zile, la temperatura camerei. După 21 de zile se strecoară, se agită bine înainte de folosire.

Tratamentul – se administrează astfel:

I săptămână – 1 lingură după micul dejun

— După aceea câte 1 lingură după fiecare masă

După consumarea unei reţete, dacă fibromul nu s-a absorbit complet, se repetă tratamentul. Reţeta este valabilă pentru femeile care nu au intrat în menopauză.

Sânzâienele – drăgaica

Piatra la rinichi

Pentru dizolvarea pietrelor la rinichi se consumă zilnic ceai de sânzâiene.

Piatra la glandele salivare

Este bun ceaiul de drăgaică, băut câteva zile (după 4 zile cade piatra)

Infuzie – se bea zilnic 2 – 3 căni cu infuzie: 1 linguriţă cu plantă la 1 cană cu apă. Este bun şi în cancer la limbă, laringe, nodul în cerni gurii.

Neoplasm laringian

Ceaiul, gargara, sucul proaspăt şi alifia de drăgaică sunt de un ajutor rapid.

Ceaiul – 1 linguriţă cu vârf de drăgaică la *la* litru apă, se opăreşte, se lasă să stea puţin. Se bea *la* cană pe stomacul gol, înainte cu *V** oră înaintea micului dejun. Restul, până la 4 căni/zi, se beau tot cu înghiţituri mici.

Gargară – tot din ceai se face gargară cât mai adâncă, de foarte multe ori pe zi (la fiecare oră o gargară).

Suc proaspăt – se spală drăgaica proaspătă şi se stoarce, cât este încă în stare proaspătă şi se stoarce, cât este încă umedă, cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic.

Sucul – 1 lingură se diluează în 100 ml apă şi se bea.

Alifia – sucul proaspăt se amestecă cu unt, la temperatura camerei, până se formează o pastă, care se păstrează la frigidei. Această alifie se aplică local în strat subţire (pe o bucată de pânză). Efecte miraculoase se obţin

din combinaţia ceaiului de drăgaică cu ceaiul de gălbenele.

Ciocuri pe coloană

Alifie de sânziene: 20 g plantă uscată, bine mărunţită, se pun la macerat timp de 12 ore, în 30 ml spirt sanitar, într-un borcan închis ermetic. Se pun 200 ml ulei de măsline şi se ţine în bain-marie, timp de 3 ore, agitând vasul din când în când. Se lasă în repaus 3 zile, după care se filtrează. După filtrare, se pune într-un vas pe foc şi se adaugă 50 g de ceară de albine, amestecând mereu până se topeşte. După ce se răceşte se păstrează la rece. Se fac fricţionări în fiecare seară.

Noduli pe corzile vocale

Tratament: 1. Se clăteşte gura şi se face gargară de 3 ori pe zi, după mese, cu infuzie de sânzâiene galbene, preparată din 1 linguriţă cu vârf de plantă la 250 ml apă

2 Se bea 4 ceşti pe zi, înghiţitură cu înghiţitură, de macerat la rece de nalbă preparat dintr-o linguriţă de plantă la 1 cană apă. Se lasă peste noapte, se strecoară, se încălzeşte ca să fie călduţ şi apoi se bea. Efectele maceratului apar după câteva zile.

Alte tratamente folosite în alternanţă cu cel descris:

a) gargară cu 1 linguriţă de bitter românesc, diluat într-o *Vi* pahar de apă. Intern, se ia câte 1 linguriţă de bitter, diluat într-un pahar cu apă plată sau de izvor, înainte de mese.

b) tratamentul cu urină proprie. Se aplică cu pipeta, sub limbă, picături de urină, dimineaţa, imediat după trezire, şi seara înainte de culcare. În prima zi 1 – 5 picături, a doua zi

5- 10 picături, care se ţin sub limbă 15 minute, apoi se înghit. Băutul urinei: câte 200 – 300 ml urină proaspătă, pe stomacul gol cu *Y>* oră sau 1 oră înainte de mase. După fiecare tratament cu urină, pentru a se grăbi vindecarea, se pot pune comprese cu urină în zona afectată.

Talpa-gâştei

Este un adevărat protector pentru sistemul nervos, pentru inimă şi pentru sistemul cardiovascular, care sunt cele mai expuse în sezonul cald, când temperaturile

ridicate produc tulburări din cele mai diverse.

Extractul de tapa-gâştei

Se administrează extractul, din această plantă, câte 400 – 600 mg pe zi, în cure de 1 – 2 luni. Acesta este remediul perfect ce are efecte calmante, reduce şi stabilizează tensiunea arterială, îmbunătăţeşte somnul şi alungă stările de nelinişte sau panică.

Talpa-gâştei are acţiune de reglare a presiunii sângelui, care acţionează într-un singur sens, scăzând valorile tensiunii arteriale. „Vinovate” pentru efectele sale sunt mai multe substanţe active conţinute în frunzele acestei plante, între care se disting leonurina, stahidrina şi cvercitolul, care acţionează pe mai multe căi simultan:

— Dilată de vasele sânge, ceea ce va duce la o scădere foarte rapidă a presiunii sângelui

— Stimulează eliminarea surplusului de apă din corp, prin stimularea activităţii rinichilor

— Diminuează vâscozitatea sângelui, ceea ce va conduce şi la evitarea unor complicaţii grave care apar la hipertensivi, cum ar fi accidentul vascular.

Accident vascular cerebral

Talpa-gâştei conţine 2 flavonoide, cvercitina şi întina, care au efecte de prevenire a accidentelor vasculare, deoarece întăresc pereţii vasculari. Planta are rol de reducere a tensiunii arterială, eliminând un factor important de risc al acestei afecţiuni. Extractul din această plantă îmbunătăţeşte irigarea cu sânge a creierului, ceea ce va ajuta la recuperarea pacienţilor care deja au suferit un asemenea accident.

I-a dat (mamei sale) de 3 ori pe zi, 3 căni cu infuzie din următoarele plante: traista ciobanului, păducel, talpa-gâştei şi sunătoare, se amestecă toate bine. Se pune 1 linguriţă cu vârf de plante la 250 ml apă clocotită, se infuzează 2 – 3 minute, după care se strecoară şi se bea înghiţitură cu înghiţitură. De 3 ori pe zi i-a dat câte 10 picături de tinctură de talpa-gâştei + tinctură de păducel dizolvate în puţină apă sau ceai **Hipertensiune**

Talpa-gâştei reduce puternic tensiunea arterială,

stabilizează valorile acesteia, scade foarte mult reactivitatea la şti es şi la tensiunile psihice, element care explică şi mai bine de ce este atât de eficientă în toate bolile de inimă.

Pentru prevenirea hipertensiunii se administrează infuzia combinată, din care se beau 1 – 2 căni pe zi. Contra hipertensiunii deja instalate se foloseşte extractul uscat, din care se iau câte

300 mg, de 3 ori pe zi. Tratamentul durează 60 de zile, după care se face o pauză de alte 30 de zile, apoi administrarea se reia.

Insomnie

Administrarea acestei plante favorizează intrarea în stare de somn, îmbunătăţeşte calitatea somnului. Se ia câte 1 linguriţă de pulbere pe stomacul gol cu 30 de minute înainte de culcare. Se recomandă băile generale cu talpa-gâştei, făcute înainte de culcare.

Ischemie cardiacă

Are un efect coronaro-dilatator, ajungând la o mai bună irigare cu sânge a inimii. Administrarea cu talpa-gâştei previne şi stopează evoluţia aterosclerozei, prin scăderea tensiunii arteriale şi prin prevenirea oxidării colesterolului pe artere. Cardiacii ar trebui ca vara şi iama, când sunt mai expuşi la infarct, să ţină o cură de măcar 60 zile, cu extractul din această plantă.

Hipertiroidie

Administrarea vreme de 3 luni a extractului de talpa-gâştei (lg/zi) ajută la ameliora-rea unor afecţiuni, cum ar fi nervozitatea, insomnia, neliniştea, reactivitatea ridicată la stres. Tratamentul, pe termen lung cu această plantă ajută la normalizarea secreţiei tiroidiene

Astm, bronşită

Această plantă are efect calmant, antispastic şi bronhodilatator. Se administrează câte bg pulbere pe zi, în cuie de 1 lună, urmate de 15 zile de pauză, după care administrarea se poate relua.

Aloe Vera

Aloe Vera conţine 20 din cei 22 de aminoacizi din

structura corpului uman. Planta mai conţine 20 minerale: calciu, potasiu, fosfor, cupru, fier, sodiu, clor, zinc, magneziu, etc. Aloe Vera este singura plantă din lume care conţine vitamina B12.

Vederea

Poate fi administrată intern, sub formă de gel extras din frunză după descojirea părţii verzi. Gelul de aloe este supranumit „picătura de ochi a sec. XXI". Efectele lui se văd în tratamentul afecţiunilor oculare, care sunt spectaculoase.

— Reduce opacifiera cristalinului, în cazul cataractei.

— Îmbunătăţeşte vederea în cazul miopiei şi al hipermetropiei.

— Vindecă conjunctivitele, blefaritele, dar şi alte afecţiuni oculare.

Cataracta – Glaucom în Constanţa este un medic care procură fiole pe bază de extract de aloe pentru glaucom şi cataractă.

Doctorul SERGHE3 poate fi contactat acasă după ora 20 la **tel. 041 / 831105** sau la cabinet între orele 11 – 13 la tel. **041*16*93626**

Reţetă pentru vindecarea cancerului

Este reţeta unui călugăr din Brazilia Fratele Romano.

Reţeta – lkg miere de albine, 2 frunze mari sau 3 mici de Aloe Vera crescută natural, 3 linguri coniac, whinsky sau ţuică ca dilatator.

Se şterge praful de pe frunze, se îndepărtează spinii, apoi planta se taie în bucăţi mici. Se pun toate ingredientele într-un mixăr şi se mixează, până se face o pastă vâscoasă. Se poate deja întrebuinţa. Se pune la frigider. Nu se scoate nimic din această pastă, ci se con sumă în întregime.

Administrare – Se ia 1 lingură de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de masă.

Cura trebuie să dureze cel mult 10 zile, dacă analizele arată că nu aţi avut rezultate trebuie întreruptă, dacă nu se continuă până la vindecarea completă.

Această reţetă nu doar vindecă cancerul, ci şi îl

previne.

Vin de Aloe Vera

Planta trebuie să aibă vârsta de 3 – 5 ani. Înainte de a tăia frunzele, planta nu trebuie udată timp de 5 zile.

Reţeta – **l, 500 kg =** 0, 300 kg frunze de aloe, 0, 500 kg miere de mai, 0, 700 litri vin roşu sau negru de casă de 13 – 16 grade.

Preparare – Planta se dă prin maşina de tocat came, se amestecă cu mierea şi vinul negru. Se ţine în sticlă de culoare închisă, în beci sau frigider, timp de 5 zile, la loc întunecos şi rece. În aceste 5 zile se amestecă sticla de 1 – 2 ori pe zi.

Administrare – 3 linguriţe pe zi cu 2 ore înainte de fiecare masă, timp de o săptămână, apoi doar câte o linguriţă pe zi dimineaţa. Durata minimă a tratamentului este de 2 – 3 săptămâni, ideal este de 15 zile.

Indicaţii – Cu această reţetă se tratează şi vindecă foarte repede boli ca:

— Gripa, astmul, eczeme de orice fel, alergiile, infecţiile cronice ale pielii, anghina pectorală, colita, orice afecţiune a ficatului, tromboflebita, paralizia, reumatismul, alergii, inflamaţii, astenia nervoasă, alcoolismul.

— În tratarea bolilor de plămâni, ulcer gastric, organelor interne afectate de procese inflamatorii şi ulceroase cronicizate.

Important: în primele zile ale tratamentului bolnavul capătă o poftă de mâncare neobişnuită

Tratamentul corect cu Aloe Vera

O abonată a revistei AS a găsit acest tratament pe care la administrat anual (suferea de hepatită cronică toxică activă) la intervale de câteva luni, şi a hotărât să-l dea pentru publicare celor bolnavi, ca să-i ajute să se vindece. Ingredientele le-a găsit într-o revistă rusească, unde se relata vindecarea spectaculoasă a unui caz de cancer, cu această plantă.

Bolnava Saiber Maria a fost internată în Institutul Oncologic din Moscova, cu diagnosticul cancer uterin, în stadiul metastaze. S-a făcut externarea cu menţiunea

„nevindecabilă”. În luna septembrie a aceluiaşi an, bolnava a mers la consultaţii la Moscova pentru consultaţii la acelaşi institut. La examinare, s-a constatat că este complet sănătoasă şi a crescut cu 22 kg în greutate. Întrebată cu ce s-a tratat, ea a declarat că a luat un amestec de aloe.

Bolnava citată a folosit următorul amestec: 1, 5 kg aloe, 2, 5 kg miere de mai, 3 litri de vin negru sau roşu natural de 13 – 16 grade. Prepararea, administrarea şi indicaţiile sunt sus la **„Vin de Aloe Vera”.**

Tratamentul cu Aloe Vera

De la Institutul Oncologic din Moscova

Reţeta – 800 g Aloe Vera veche de cel puţin 3 ani, nu se udă 5 zile, 1300 g miere, 1700 ml vin roşu de 16 grade.

Preparare – la „Vin de Aloe Vera”.

Administrare – primele 5 zile câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi cu 2 ore înainte.

— După 5 zile câte 2 linguriţe de 3 ori pe zi cu 1 oră înainte.

— Cura se face minim 2 săptămâni, dar este indicat să dureze mai mult de 1 lună

Indicaţii – TBC pulmonar sau ulcer stomacal

Efectul se cunoaşte din primele zile printr-o creştere a poftei de mâncare şi greutate.

Cura de Aloe Vera

Planta în vârstă de 3 – 5 ani, nu se udă timp de 1 săptămână. Se taie de la rădăcină, se trece prin maşina de tocat şi se pune în borcan. Dacă planta are 1 kg se pune 1, 5 kg miere poliflora (cât mai închisă la culoare) sau de pădure (culoare neagră) şi 2 litri de vin roşu (de ţară). Dacă planta este mai puţină se calculează şi celelalte ingrediente după regula de 3 simplă. Borcanul se aşază în loc rece timp de 1 săptămână, după care se poate începe administrarea curei:

În prima săptămână – 1 linguriţă de 3 ori /zi cu 2 ore înainte de masă în a doua săptămână – 1 linguriţă de 3 ori /zi cu o oră înainte de masă în a treia săptămână – 1 linguriţă de 3 ori /zi cu *Y>* oră înainte de masă

Cura durează 3 săptămâni. Bolnavul capătă poftă de mâncare foarte mare.

Din această cauză mâncarea de bază va fi compusă din fineţe şi legume

Indicaţii – Aloea are proprietăţi imuno-stimulatoare, antiseptice, antiinflamatoare, analgezice, stimulează regenerarea ţesuturilor

— Se poate folosi şi la tratarea **diabetului,** dar sub formă de extract de aloe (aloe în alcool).

Cancer uterin stadiul IV

Reţeta – 1, 5 kg aloe, 3, 5 kg miere de mai, 3 litri vin roşu natural de 13 – 16 grade.

Prepararea – planta să fie între 3 – 5 ani, cu 5 zile înainte de tăiere să nu fie udată. Se dă prin maşina de tocat, se amestecă cu miere şi vin, apoi se ţine la rece 5 zile la întuneric

Tratament – în primele 3 zile se ia câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi cu 2 ore înainte de masă, apoi câte 1 lingură dimineaţa până se termină toată cantitatea. În primele zile bolnavul are poftă de mâncare neobişnuită.

Degerături

Gel de aloe – reduce arsurile de soare şi ger. Se aplică pe locurile degerate, fie cu gel de aloe proaspătă obţinut prin tăierea plantei, fie cu cremă de aloe din farmacie.

Hemoroizi

Alifie – 2 cm de frunză de Aloe Vera pisată mai veche de 3 ani, 1 lingură de miere de albine, 1 lingură de ulei de floarea soarelui sau de măsline, ceară de albine cât o alună. Se pun toate ingredientele într-un vas emailat aşezat pe foc potrivit, până se obţine un lichid omogen. Se toarnă în cutiuţe de plastic se lasă să se răcească şi după ce se face igiena locală se unge locul afectat, până la vindecare.

Negi

Suc de aloe – aplicaţi de 2 – 3 ori pe zi suc de aloe. Concomitent mestecaţi bine şi înghiţiţi 2 – 3 cm frunză de aloe sau 1 lingură de preparat din aloe cu miere.

Crema de aloe şi miere se aplică în strat gros, sub hârtie cerată şi se acoperă cu leucoplast.

Medicina populară recomandă *pipota de raţă,* care se goleşte de conţinut şi cu partea interioară (nespălată) se masează uşor negii. Operaţiunea se face o singură dată.

Se pare că este o strânsă legătură între apariţia negilor şi proasta funcţionare a ficatu-lui. Apariţia negilor este legată de lipsa acizilor amânaţi din care face parte metionina, ce afectează funcţionarea ficatului. Tratamentul cu metionina ajută la dispariţia negilor.

Porumbarul Dureri de stomac

O persoană de 32 ani, avea dureri de stomac (avea gastrită cronică), luase ani de zile medicamente şi nu mai spera o vindecare. În anul 1962 a mers la Sovata, pe unde a făcut plimbări, a găsit, a cules şi a consumat în 2 zile consecutive câte 1 mână de boabe coapte de porumbe, a observat efectul imediat de calmare a durerii de stomac. A cules mai multe porumbe pe care le-a fiert sub formă de compot, a consumat câte 1 cană de ceai seara la culcare şi alta dimineaţa pe stomacul gol. În cele 10 zile cât a stat în staţiune nu a mai avut dureri. Pentru siguranţă a prelungit cura de compot cu fructe uscate şi acasă, aproape 3 luni. Proprietăţile curative antiseptice şi astringente au condus la cicatrizarea rănilor din stomac şi s-a vindecat. În prezent are 74 de ani, nu a mai consumat murături, ardei iute, mâncăruri prăjite şi aspirină.

Elixir cu cenuşă de porumbar

„Această licoare este mai preţioasă ca cmrul. Căci porumbarul are o fierbinţeală iute şi puternică De aceea, el trebuie făcut cenuşă, aşa încât substanţa ceu e îi dă gustul să fie curăţată de orice zaţ dăunător şi el să devină mai blând Fiindcă zeama lui ar fi prea tare, ca să fie înghiţită Fierbinţeala cenuşii lui, potrivită cu cea a cuişoarelor, a scorţişoarei şi a mierii împreună cu fierbinţeala vinului, alungă umorile din cale afcuă de fierbinţi şi din cale afară de reci, care pricinuiesc atacurile de gută

Indicaţii terapeutice – scleroză multiplă, gută,

probleme cu nervii, *pareză după un AVE*

Ingrediente – 40 g cenuşă de porumbar, 30 g pulbere de cuişoare, 60 g scorţişoară, 3 litri de vin, IOOG miere lichidă.

Preparare – Cenuşa de porumbar, cuişoarele şi scorţişoara se fierb se fierb 5 minute în vinul cu miere, apoi se strecoară şi se păstrează în sticle curate.

Utilizare – timp de 4 săptămâni se ia câte 1 lingură înaintea meselor şi 1 păhărel de lichior după masă, apoi se face o pauză de 14 zile şi se reia administrarea. Cura durează între 3 şi 6 luni. În paralel bolnavul trece la o alimentaţie bazată pe grâu spelta, fructe şi legume, evitând total cruditătile.

Cicoarea

Pe cât pare de fragilă, pe atât este de puternică. Înfloreşte de la începutul verii până spre iarnă, iubeşte lumina şi nu se teme de frig. În medicina populară cicoarea este folosită în totalitate. Tulpina se recoltează în lunile iulie-august, iar rădăcina mai târziu în lunile septembrie şi octombrie.

Probleme hepatice

Uz intern – Datorită faptului că înglobează principii amare, cicoarea reglementează metabolismul, măreşte pofta de mâncare şi ajută la asimilarea calciului şi magneziului. În popor, fiertura de cicoare era folosită în caz de otrăvire. Este un adevărat elixir pentru ficat, fiind recomandată celor care consumă în mod frecvent alcool.

Infuzie – se preparată din 1 – 2 linguriţe de tulpină şi rădăcină mărunţită la 1 cană de apă. Se consumă 2 căni pe zi.

Cura de slăbire

Completează o dietă de slăbire deoarece este un bun laxativ şi are acţiune depurativă. Să bei ceai de rădăcină cu */4 oră înaintea mesei.

Decoct – 3 linguri de rădăcină tăiată mărunt se fierb cu *Vi* litru de apă 3 – 5 minute. Se lasă să stea 1 oră. Se bea câte 1 ceaşcă, înainte de fiecare masă.

Ajută digestia

Ajută în caz de balonări, elimină fierea, curăţă ficatul, splina şi rinichii. Luată ca:

Pulbere – 1 linguriţă de pudră (măcinată) înainte de masă. Se administrează de 2 – 3 ori pe zi câte 1 linguriţă. Acest remediu are calităţi depurative, hipoglicemiante.

Decoct – cicoarea stimulează digestia şi **secreţia pancreasului,** normalizând valorile glicemiei. Se bea decoct de rădăcină fiert 5 minute.

Scade glicemia

Pentru glicemie – se face infuzie şi se bea 1 litru pe zi.

Pentru colesterol – se face infuzie din floare şi rădăcină care reduce colesterolul total cu 16% şi gliceridele cu 91%. Se bea infuzie 3 căni/zi.

Curăţă sângele de toxine

Acest lucru o recomandă în gută, acnee, furunculoză sau infecţie urinară. Se bea un litru de decoct pe zi.

Decoct – Se pun 2 linguriţe de pulbere de rădăcină într-un pahar cu apă şi se lasă să macereze vreme de 6 – 8 ore, la temperatura camerei, după care se strecoară. Extractul obţinut se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se pline la fiert 2 minute cu alt pahar cu apă, după care se lasă să se răcească. Se combină cele 2 extracte, iar preparatul se consumă pe parcursul unei zile.

Ficat obosit şi drenarea bilei

Câteva frunze de cicoare, *V** de pepene galben, 2 piersici mari, 1 ceaşcă de coacăze roşii, */4 păstârnac, o mână bună de spanac. Toate amestecate alină durerea.

Diabet

Pancreasul eliberează în sânge cantităţi de insulină mult mai mare decât cea necesară care generează hipoglicemia. Pentru a regla secreţia de insulină şi preveni accesele de hipoglicemie trebuie să consume câte litru de decoct de cicoare, administrat de 4 ori zi.

Ateroscleroza

Hipertensiunea arterială şi colesterolul crescut sunt factori de risc în depunerea de aterom pe artere. Se recomandă cure de 3 luni, timp în care se iau câte 4 – 6

capsule cu extract de cicoare pe zi, pe stomacul gol.

Boala canceroasă

Se ţin cure cu rădăcină de cicoare, administrată sub formă de pulbere, câte 1 linguriţă de 2 – 3 ori pe zi.

Cancerul de colon

Cicoarea are efect de reducere a riscului apariţiei cancerului de colon. Rădăcina plantei stimulează tranzitul intestinal şi conex cu acesta, eliminarea toxinelor, normalizează flora în stomac.

Tătăneasa

Tătăneasa sau iarba-lui-Tatin este cunoscută ca plantă de leac încă de pe vremea dacilor. E plantă cu puteri magice, desfăcătoare şi apărătoare de farmece şi gânduri rele.

Frunzele şi rădăcinile sunt aliate de încredere împotriva afecţiunilor de tot felul.

Secretul care stă la baza nenumăratelor veleităţi ale tătănesei este conţinutul de alantoină, substanţă ce stimulează regenerarea celulară, având rol anti cancerigen şi de vindecare a rănilor

Reţete cu tătăneasa

Ceaiul: din 2 linguriţe cu rădăcini tăiate mărunt, se lasă peste noapte într-o cană cu apă. A doua zi, se strecoară, se încălzeşte ceaiul obţinut şi se bea înghiţitură cu înghiţitură

Tinctura: se spală bine rădăcinile, se taie mărunt, şi se pun într-o sticlă, până la gât. Se toarnă rachiu de fructe cât să acopere rădăcinile şi se lasă 14 zile la căldură.

Decoct: 1 linguriţă de rădăcină se fierbe într-o cană cu apă timp de 10 minute. Pentru decoctul utilizat extern, se folosesc 4 linguriţe de rădăcină.

Cataplasme: Se amestecă 4 linguri de rădăcină măcinată cu 100 ml de apă şi puţin ulei de măsline, până la formarea unui terci.

Macerat la rece: Se pun 2 linguriţe cu pulbere la 1 cană de apă. Se lasă 8 – 10 ore la macerat şi se filtrează. Se obţine un lichid uşor vâscos, puternic emolient, cu efecte cicatrizante şi calmante gastrice, dar şi

expectorante. Se beau 2 – 3 căni de macerat la rece pe zi, pe stomacul gol.

Decoct combinat – 2 linguriţe cu pulbere se fierb în 500 ml de apă timp de 5 minute, se lasă la răcit şi se filtrează. Se amestecă *Vi* litru din decoctul obţinut cu *Vi* litru de macerat la rece. Se bea de câteva ori pe zi.

Vin de tătăneasa – 1, 5 kg rădăcină de tătănească tocată mărunt, dată prin maşina de tocat. Se amestecă cu 2, 2 kg miere de salcâm şi 3, 5 litri vin roşu. Preparatul se pune în borcan, se închide ermetic şi se păstrează 5 zile la întuneric. Se ia 1 linguriţă de 3 ori pe zi cu 2 ore înainte de masă, timp de 5 zile, apoi de 3 ori pe zi cu 1 oră înainte de masă, timp de **1** lună. Vindecă **ciroza** umedă.

Tratează reumatismul

Inflamaţiile articulare şi reumatismul se tratează cu frecţii de tinctură care te scapă de dureri şi redau mobilitatea. Acelaşi efect îl au frunzele opărite aplicate local, cataplasmele cu rădăcină de tătănească, eficiente în vindecarea fracturilor, în caz de arsuri, furuncule, şi în abcese.

Fibrom

1 **Tinctură de tătănească** – din **F.** AS din sept 1998 a dat rezultate bune.

Într-o sticlă de 1 litru, se pun rădăcini mărunţite de tătănească până la 1/2, apoi se toarnă alcool (ţuică) până se umple sticla. Se lasă 2 – 3 săptămâni, apoi se strecoară. Se bea 50 g odată pe zi înainte de masă. Tratamentul durează câteva luni, până dispare fibromul.

2 **Tinctură de propolis** – cură de **1** lună cu pauză de 2 săptămâni, îndepărtează infecţia şi regenerează epiteliul.

3 **Petrol** – Pacienta a avut un fibrom cu dimensiunea de 9/12 cm, după efectuarea biopsiei a fost propusă pentru operaţie pe care a amânat-o pentru un tratamentul cu petrol. În acest caz a recurs la acest tratament cu petrol rafinat la 110 – 140 grade. Timp de 30 zile, a înghiţit câte 1 lingură de petrol dimineaţa pe stomacul gol. Aşa a redevenit „om” cu putere de muncă, de atunci au trecut 12 ani şi nu a mai avut neplăceri. Ea dă sfatul să se consume

suc de morcovi şi multe crudităţi în alimentaţie.

Pentru prevenirea sau vindecarea tumorilor şi cancerelor este recomandată tătăneasa.

Extern: este unul din cele mai bune cicatrizante şi regenerative epiteliale, dar are şi proprietăţi antiinflamatoare, emoliente şi anti-tumorale excepţionale.

Intern: este o plantă cu proprietăţi terapeutice excepţionale, cu efecte emoliente, calmante şi cicatrizante pentru tubul digestiv, manifestă o acţiune anti-tumorală şi antiinflamatoare, generată de substanţa activă alantoină.

Pentru evitarea chisturilor ovariene sau altor probleme este recomandat tratamentul intern. Reţeta este: „Maceratul la rece de tătăneasă se obţine prin punerea unei linguri de pulbere la macerat timp de 8 ore într-o cană de apă la temperatura camerei, după care se filtrează. Se bea preparatul obţinut pe stomacul gol, 1 – 3 căni pe zi”.

Reţetă mai simplă încercată de o persoană care lucra 10 – 12 ore pe zi. Dimineaţa a pus 1 linguriţă de tătăneasă la 1 ceaşcă de cafea cu apă fiartă, a lăsat la infuzat timp de 2 minute, a băut pe stomacul gol. În aceiaşi lună i s-a reglat menstruaţia, iar după 2 luni a rămas gravidă.

Ciocuri pe coloană

Tinctură: 10 g tătăneasă, 70 g mărul-lupului, 10 g cimbru, se pun în borcan, se adaugă 500 ml spirt sanitar, se închide ermetic şi se lasă la macerat 15 zile, agitând din când în când. Se filtrează şi se păstrează în sticle de culoare închisă. Cu această tinctură se piui comprese pe zona afectată şi se lasă de seara până dimineaţa.

Hemoroizi

Ceai: 1 lingură de rădăcină de tătăneasă la 1 cană de apă (250 ml), timp de 30 minute. Se beau 2 – 3 căni pe zi. Se poate utiliza şi ca băi pentru uz extern.

Chisturi la sân

Reţetă – primele zile foloseşte mai puţin de 1 lingură de rădăcină de tătăneasă, apoi măreşti până la 2 linguri rase, se fierbe în 600 ml apă la foc mic, cu capac pe vasul cu apă. După 20 minute de fierbere se ia vasul de pe foc şi

se pune 1 linguriţă de coada şoricelului, 1 linguriţă frunze de nuc, 1 linguriţă muşeţel şi 1/2 linguriţă rostopască. Totul se infuzează 10 minute apoi se strecoară. Lichidul se împarte în două părţi. Dacă nu ies 2 căni 250 ml, atunci fierbe separat apă timp de 20 minute şi apoi completezi infuzia din căni. Se bea dimineaţa 1 cană şi seara 1 cană, cu 1 oră înainte de masă.

Regimul alimentar este normal, nu se bea alcool, came mai puţină. Se pot consuma sucuri de morcov şi sfeclă. Cura durează 40 zile.

Metastază la ficat

Reţetă: 1, 5 kg rădăcină tătănească tocată prin maşina de tocat, se amestecă cu 2, 2 kg miere de salcâm şi 3, 5 litri vin roşu (18 grade). Preparatul se pune în borcan de sticlă, se închide ermetic şi se păstrează 5 zile ferit de lumină.

Se ia câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi cu 2 ore înainte de masă.

După 5 zile se ia cu 1 oră înainte de masă, timp de 1 lună.

Pacientul s-a vindecat de ciroză umedă.

Adjuvant în cancer de colon şi stomac

Se beau 4 căni de decoct zilnic sau se mestecă pulbere din rădăcină de 3 ori pe zi.

Se ia câte 20 picături de tinctură înainte de cele 3 mese principale.

Ulcer gastric sau hemoragii stomacale. Gastrită

Decoct de rădăcină – 1 – 2 linguriţe de tătănească la 1 cană de apă, se fierb 15 minute. Se consumă zilnic 2 căni, cu /4 oră înainte de masă, timp de 1 – 2 luni. Este cicatrizant şi calmant.

Pelinul

Pelinul în bucătărie

Pelinul proaspăt şi uscat poate condimenta o mâncare, se poate pune pe slănină sub formă de frunzuliţe tinere de pelin mărunţite. Florile de pelin pot înlocui piperul negru în sosuri, grătare şi alte preparate.

Pelinul în uz casnic

Pelinul proaspăt, este luptător renumit cu „oaspeţii nepoftiţi” din casă: gândaci de bucătărie, ploşniţe, căpuşe. Planta are energie pozitivă, caldă deoarece acumulează în florile lui energia solară. De aceea trebuie folosită în timpul curăţeniei, ca să dezinfectăm atmosfera şi spiritul casei sub formă de:

Infuzie – 5 litri de apă şi 50 g de pelin se spală şi se şterg geamurile, pereţii, duşumeaua şi mobila. O să scăpaţi nu numai de praf, dar şi de energiile negative.

Bătrânii afumau locuinţele cu pelin amar în perioada de epidemie.

Curăţă vrajba şi duhurile rele, timp de 7 săptămâni mături fiecare colţişor al casei, cu o mătură făcută din frunze de pelin. Frunzele şi florile se pun şi sub pernă.

Mătura de pelin se foloseşte în practicile magice, de întors persoana plecată de acasă şi de scos boala din corpul omului ca în descântecul:

Ieşi spurc spurcat.
De la
De unde te-ai aninat.
Că eu, descântătoarea
Cu vin şi rachiu te-am îmbătat.

Cu mătura te-am măturat cu mătura de pelin negru şi-n gunoi te-am aruncat…

Prepararea pelinului

Suc de pelin – se spală frunzele şi florile bine, apoi se dau prin maşina de tocat, se pune în tifon se stoarce cu mâna, se pune puţină apă, se lasă o oră şi se stoarce din nou. Se amestecă extractele, apoi se adaugă miere (1: 1) şi cu 10% alcool dublu rafinat din cantitatea totală.

— Sucul de pelin, 1 – 2 linguriţe dizolvate în 75 ml apă plată, de 3 ori pe zi, după masă timp de 2 – 3 săptămâni ajută **în** prevenirea **bolilor de stomac, durerilor de cap, bolilor de ficat, excitaţie nervoasă, astm bronşic, convulsii, crize epileptice.**

— Sucul amestecat cu alcool dublu rafinat se bea în cazuri **de pietre la rinichi, insomnie, tamponarea rănilor.**

— Timp de 1 săptămână, se bea câte 1 linguriţă de suc, diluată în 50 ml apă de 3 ori pe zi, înainte de masă, apoi se bea câte 2 linguriţe, timp de 2 săptămâni şi câte 1 lingură, încă 3 săptămâni. După 6 săptămâni, doza de suc se înlocuieşte cu suc de pătlagină, păpădie, coadacalului. Acest tratament se foloseşte în **hepatite (afecţiuni cronice şi toxice ale ficatului), intoxicaţii.**

Pulbere – se face din plantă uscată şi măcinată. Iei 1 – 2 linguriţe amestecate cu miere sau compot dimineaţa pe stomacul gol. Are acţiune tonică, stimulează secreţia gastrică, favorizează digestia. Bunica o folosea împotriva viermilor intestinali.

Vin de pelin – 20 – 40 g de pelin uscat la 60 ml alcool de 60 grade, după 24 ore, adaugi 1 litru vin alb şi laşi la macerat încă 7 – 10 zile. Strecori, tragi în sticle bine închise şi bei zilnic câte 100 ml înainte de masă, ca apetitiv, iar după masă ca digestiv.

Tinctura de pelin – 100 g pelin tocat mărunt, se macerează în 500 ml alcool de 70 grade, se ţine la întuneric timp de 3 săptămâni. Dimineaţa, pe nemâncate, se dizolvă 10 – 15 picături în 50 – 75 ml de apă, se bea timp de 30 – 40 zile. Între timp vor dispărea senzaţiile neplăcute la nivelul stomacului ce apar după masă, ca şi senzaţia de greaţă ce apare dimineaţa, după trezire. Se foloseşte în curele de slăbire.

Ulei de pelin – Se râşnesc sau se pisează în piuliţe seminţe de pelin şi se amestecă cu pulberea obţinută cu ulei nerafinat, în proporţie de 1: 4. Se macerează la căldură timp de 1214 ore. În cazuri de insomnie şi dureri ale tractului gastrointestinal, se picură 1 – 2 picături pe un cubuleţ de zahăr şi se ţine în gură, până la dizolvare. Se foloseşte şi etern în dermatologie.

Afecţiuni ale rinichilor, ficatului, pancreasului, dischinezia căilor biliare

Infuzie – 1 linguriţă cu văif de flori şi frunze de pelin amar se infuzează 30 minute în 200 g apă fierbinte, se strecoară şi se stoarce bine. Se bea timp de 21 zile câte 50 ml, de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Hepatită infecţioasă – icter virotic

— Se amestecă 5 g de pelin şi rostopască cu o lingură de usturoi pisat şi se pun la fiert în 500 ml de vin alb, până la clocot. Se infuzează în termos sau în vasul în care a fiert, învelit în prosop flauşat, timp de 1, 5 ore. Se dau bolnavului 1 – 2 linguri de vin strecurat, dimineaţa pe stomacul gol, timp de 7 zile.

— Se macerează pahar de pelin în 500 ml oţet de mere, timp de 7 zile. O linguriţă de oţet se dizolvă în 500 ml de apă şi se bea cu 30 minute înainte de prânz, timp de 7 zile.

Tuberculoza şi alte boli infecţioase

Se spală câteva rădăcini de pelin şi se toacă mărunt. O lingură de rădăcină se fierbe în 500 ml de vin alb, pe foc mic, timp de 10 minute. Se infuzează 2 ore şi se strecoară. Se bea câte o lingură de ceai, de 3 ori pe zi, cu 30 minute, înainte de masă, îndulcit cu o linguriţă de miere.

Balonări

Infuzie – 1 linguriţă cu vârf la 400 ml apă, câte 50 ml, de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de masă.

Boli de stomac

Cura de primăvară cu pelin – este o terapie cu un spectru larg, care menţine sănătatea stomacului şi intestinului, iar când stomacul este bolnav, există tulburări de digestie ce combat insuficienţa renală. Efectele pelinului se explică prin conţinutul unor substanţe amare şi uleiuri eterice, care stimulează întreaga producţie de lichide ce participă la procesul digestiei, respectiv salivă, sucuri gastrice, secreţii din duoden, ficat şi colecist.

Substanţele amare impulsionează formarea de anticorpi pe întreaga mucoasă, din cavitatea bucală până în stomac şi intestin, deci activează sistemul imunitar.

Uleiurile eterice favorizează o bună irigare cu sânge a rinichilor, încât funcţionarea lor deficitară revine la normal. De aceea, Hildegard scrie:

„Elixirul cu pelin alungă din tine boala de rinichi şi melancolia, îţi face vederea limpede, întăreşte inima şi nu lasă plămânii să se îmbolnăvească, încălzeşte stomacul,

curăţă măruntaiele şi se îngrijeşte ca digestia să fie bună

De aceea se foloseşte:

Vinul cu pelin

Reţetă – Pelinul se culege în mai sau iunie, în perioadele când luna este în creştere. Se stoarce sucul din frunzele proaspete. Se înfierbântă 1 litru de vin îndulcit cu 150 g de mi-ere, şi când a ajuns la temperatura de fierbere, se toarnă în el sucul de pelin (40 ml) şi se ia imediat de pe foc. Se strecoară şi se păstrează în sticle curate.

Utilizare – Se bea câte un păhărel de 20 ml, din 3 în 3 zile, înainte de micul dejun pe stomacul gol. Vinul cu pelin se ia din luna mai până în octombrie, în cantitatea de sus. Din 3 în 3 zile înseamnă: Se bea în prima zi

A doua zi se face pauză A treia zi se bea din nou.

În cazuri de o gravitate deosebită, pelinul poate fi administrat pe durata întregului an. Copiilor li se dă o cantitate redusă corespunzător, 1 linguriţă până la o lingură.

Ulcer stomacal

Reţetă – 500 g pelin, 1 litru de apă se fierb până rămâne i4 litru lichid. Se strecoară, se amestecă cu 500 g miere şi *Vi* 1 spirt alb de 90 grade. Se omogenizează bine totul, se pune în sticlă, se lasă la căldură (soare, sobă) timp de o săptămână. Se bea de 3 ori pe zi câte 25 ml înainte de masă. Pacienta în urmă cu 20 de ani a avut ulcer pe care nu a putut să-l vindece cu medicamente, a scăpat de operaţie cu această reţetă.

Tuse, răceală

Tinctură alcoolică – 2 linguri de pelin pline cu vârf, se macerează în 500 ml de ţuică, timp de 3 zile. Se dizolvă 30 picături în 75 ml apă. Se bea de 3 ori pe zi şi odată înainte de culcare, în total 120 de picături în 24 ore.

Lichior – 5 linguriţe de pelin bine mărunţit, 500 ml rachiu de casă, 200 g miere, care se macerează 10 zile. Se ia câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi, înainte de masă, are efect după o răceală severă.

Dureri de spate

2 linguri de pelin uscat şi mărunţit (verde se pune dublu) se amestecă cui00 ml ulei vegetal. Se pune pe foc să fiarbă 5 – 10 minute amestecând mereu, apoi se întinde călduţ pe o clipă moale şi se pune o compresă. Se lasă peste noapte. Durerea va dispărea în câteva zile. Dacă mai rămâne se ţine la frigider obligatoriu şi când se foloseşte se încălzeşte puţin. Nu se mai fierbe încă odată, îşi pierde din calităţi.

Hemoragie retiniana

Se confecţionează un tampon dintr-o linguriţă de frunze tocate, învelite în 2 straturi de tifon. Se scufundă în apă clocotită, se răceşte până când se suportă şi se aplică pe ochiul cu probleme, timp de 15 minute, de 3 ori pe zi.

Cancer de esofag

Pe masa bolnavului trebuie pus un borcan cu frunze şi flori cât mai mici şi tinere, ce se culeg înainte de lună plină, amestecate cu puţină miere, cel mai bine cu fagure. În timpul zilei se ţine cât mai des câte linguriţă amestec până se absoarbe toată mierea, după care se înghite pelinul rămas. Dacă mierea este contraindicată se poate folosi ulei nerafinat. Amestecul se face pentru fiecare zi.

Varice

Un pahar de 200 ml, plin cu frunze proaspete de pelin, mărunţite până devin un terci, se amestecă cu 500 ml lapte bătut. Compoziţia se toarnă pe o bucată de tifon împăturită de mai multe ori şi se aplică pe regiunea afectată, apoi se acoperă cu o bucată de in şi se fixează peste tifon. Se pot aplica 2 sau 3 comprese pe zi, timp de 30 minute.

Păducel

Angină pectorală

Este declanşată de efort psihic, emoţii, frig. Se tratează prin repaus sau cu plante ca păducel, rostopască, coada calului, cruşin, frasin, cicoare, vâsc alb.

În cazul în care nu aveţi unde prepara o infuzie de păducel, luaţi din farmacie tinctură de păducel. Se ia de 3 ori pe zi, înainte de masă, câte un căpăcel diluat în puţină apă. Nu există paznic mai bun pentru inimă decât

păducelul.

Colesterol

Infuzie – 1 lingură frunze de păducel cu 250 ml apă clocotită. Se bea în timpul zilei.

Obezitate

Ceai de flori şi frunze – de păducel, se bea 3 căni pe zi.

Sedativ

Păducelul acţionează asupra sistemului nervos central. Prin acţiunea lui sedativă se atenuează nervozitatea, palpitaţiile legate de o afecţiune cardiacă şi senzaţia de greutate pe inimă. Pentru a avea un somn odihnitor, poţi încerca tinctură de păducel.

Tinctură – 20 g flori şi frunze de păducel, 100 ml de alcool de 60 grade. Se lasă amestecul la macerat timp delO zile, după care se pun 10 – 15 picături în puţină apă şi se bea de trei ori pe zi. Este bun pentru combaterea insomniilor.

Coada şoricelului

Ajută în crize biliare, cistite, ulcere, hemoroizi, călcâie crăpate, picioare reci, carii osoase, (se ung zonele bolnave de mai multe ori pe zi cu tinctură), acţionează asupra măduvei oaselor şi a şirei spinării, stimulând irigarea cu sânge.

Apă de coada şoricelului

1 linguriţă de plantă uscată, 1 pahar de apă. Se trece planta prin sită, se amestecă cu apa din pahar. Se bea apa repede până la fluid. Este bună:

— După operaţie – împotriva hemoroizilor – stomac şi intestine

Ulcer varicos

Sucul – are proprietăţi cicatrizante. Se zdrobeşte planta în vas de porţelan şi se picură sucul obţinut pe ulcere varicoase, călcâie crăpate, răni

AVE

Ceai rece de coada şoricelului – se bea încet 2 căni pe zi.

Hemoroizi

Ceai de coada şoricelului – se prepară din flori de coada şoricelului, 1 lingură la 250 ml apă. Se bea 2 căni de ceai pe zi în 4 – 5 reprize.

Băile de şezut cu decoct, vindecă hemoroizii şi rănile din zona rectală.

Dureri mari de cap în 250 ml apă fiartă se pune 1 linguriţă de coada şoricelului şi 1 linguriţă de urzică. După câteva minute de infuzare, se strecoară ceaiul şi se pune în el 1 linguriţă de bitter suedez. Din acest ceai se bea dimineaţa 1 cană şi seara 1 cană.

Pentru dureri cumplite de cap.

Picioare reci

Infuzia – 1 lingură flori la 200 ml apă rece se fierbel5 minute, se aplică comprese calde la nivelul picioarelor reci.

Cimbrişor

Conţine calciu, fier, magneziu, seleniu, zinc şi vitaminele El, B2, B3, şi C. Ajută la reducerea febrei, durerii de cap, scade colesterolul.

Infuzia – 1 linguriţă de plantă la 200 ml apă clocotită, se bea 2 căni pe zi.

— Pune sângele în mişcare – ne scapă de senzaţia de frig.

Dureri de spate

Infuzie – 1 linguriţă de cimbrişor, 250 ml apă fiartă, se lasă la infuzat 10 – 15 minute. Se bea 2 – 3 căni pe zi.

Ulei de cimbrişor – 4 – 5 linguri de plantă umezită cu 2 linguri de alcool etilic sau vodcă, 200 ml ulei de floarea soarelui, se pune la soare, la macerat timp de 4 – 5 zile. Agi-taţi sticla din când în când. Strecuraţi şi cu uleiul obţinut vă frecţionaţi de 2 – 3 ori pe zi zona dureroasă.

Uleiul activează fabricarea globulelor albe în cazul unor boli infecţioase. Are proprie tăţi curative: antibacterian, antibiotic, antioxidant, antiseptic şi antiviral. Ajută în tratarea durerilor de cap şi a migrenelor.

Mătreaţă

Fierbeţi un amestec din cimbru uscat şi 2 căni de apă, timp de 10 minute. După ce s-a răcit, masaţi capul cu

acest lichid, timp de! /4 de oră.

Ficat obosit şi bila

Infuzie – cimbru, rozmarin, mentă, lavandă amestecate în părţi egale. 1 linguriţă de amestec la 250 ml apă clocotită. Alină durerile şi drenează fierea.

Pietre de dimensiuni mici

Cimbrul este antispatic, tonic digestiv şi antiseptic. Se foloseşte ca:

Infuzie – 1 cană de apă clocotită se pune peste 1 lingură de cimbru. Aşteaptă 15 minute, apoi strecoară şi bea câte 1 cană zilnic timp de 1 săptămână şi vei elimina pietricele mici.

Menta

Menta sau izmă se culege numai pe vreme frumoasă, când e soare şi cald, pentru că atunci este secretată cea mai mare cantitate de uleiuri volatile. Menta nu trebuie culeasă înflorită, pentru că şi-a pierdut din proprietăţi. Frunzele se usucă la umbră.

În medicina populară, menta era un remediu pentru dereglările digestive şi bolile de plămâni. Menta era folosită în vindecarea rănilor şi calmarea mâncărimilor produse de înţepăturile insectelor.

Datorită proprietăţilor descongestionate, expectorante ceaiul ameliorează: gâtul iritat, tuşea şi eliberează căile respiratorii.

Are proprietăţi sedative, dezinfectante şi cicatrizante şi poate fi folosită în:

Uz intern – gastrite, tubul digestiv, indigestii şi dureri de stomac

— Ficat, bilă leneşă, greaţă, colită fermentativă, colon iritabil

— Probleme respiratorii, de circulaţie

Administrare – 1 lingură de frunze la 1 cană de apă clocotită, se lasă acoperită 10 – 15 minute. Se bea după ce s-a răcit cu înghiţituri mici, fiind recomandate 2 – 3 căni pe zi.

Alungă dur erile de cap

Acţionează ca un vaso-dilatator şi ajută în dilatarea

vaselor de sânge îngustate, una din cele mai frecvente cauze care provoacă durerile de cap. Dacă suferi de migrene sau dureri de cap, să te ungi cu o picătură de ulei de mentă

Ulei de mentă – 1 i4 ceaşcă de frunze de mentă uscate, 2 ceşti de ulei de măsline presat la rece. Se păstrează la rece timp de 1 lună interval în care amestecul se agită la 2 – 3 zile. Poate fi păstrat un an, dar păstrat la rece.

Lichior de mentă – 2 linguriţe de plantă uscată, 300 ml ţuică de casă, 150 g miere şi coaja unei portocale. Se macerează 7 zile, după care se ia câte 3 linguriţe la prânz şi seara în fiecare zi timp de 1 săptămână. **Alungă răceala** mai repede decât am crede.

Pneumonie

Se amestecă bine 1 kg miere cu 300 g frunze de mentă tocate mărunt. Se ia câte 1 lingură de 3 ori pe zi cu 20 minute înainte de masă.

Balonări

Infuzie de mentă – Se bea 2 – 3 căni pe zi.

Gălbenele

Ceaiul – tratează: gingivita, stomatita, parodontoza, afecţiuni ale cavităţii bucale. Vindecă rănile – se spală rănile cu ceai de gălbenele şi apoi se ung cu alifie din plantă.

Crema – de gălbenele preparată din flori, frunze şi tulpini proaspete este folosită contra: nodulilor de sân, cancel de sân, varice şi ulcer varicos

Alifie de gălbenele – sau crema hidratantă (de la farmacie) pe care o amestecaţi bine cu o ceapă dată pe răzătoarea mică, se adaugă 10 – 12 picături de vitamina A sau nu. După baia de seară se ung călcâiele bine. Alifia se ţine la frigider. Vă veţi vindeca destul de repede.

Macerat – timp de 24 ore cu 5 – 6 frunze mărunţite de gălbenele în 2 – 3 linguri de oţet sau alcool este folosit ca frecţii, comprese şi tamponare la negi.

Tinctura – 1 mână de flori, 1 litru de secărică sau ţuică – întăreşte imunitatea.

Se foloseşte ca adjuvant în toate infecţiile sau tratamentele care scad imunitatea cum ar fi citostaticele sau la administrarea antibioticelor.

Comprese – cu apă fiartă şi răcită puse pe răni, hematoame, contuzii, cucuie, tumori canceroase, întinderi musculare.

Lemnul-dulce

Imunitatea

Lemnul-dulce stimulează imunitatea, de aceea planta acţionează pe trei căi:

1 Stimulează producţia de celule ale sistemului imunitar (macrofage, limfocite T, limfocite **B,** etc.)

2. Activează celulele cu rol în imunitate deja existente.

3. Stimulează producţia de anticorpi, adică acele arme chimice cu care organismul luptă la nivel celular cu viruşii, cu tumorile, cu bacteriile, etc.

Cortizon natural

Lemnul dulce este numit şi cortizonul natural, care în multe situaţii face mai mult pentru sănătate decât cortizonul. În timp ce cortizonul predispune la obezitate, scade imunitatea şi dereglează echilibrul hormonal, extractul de lemn dulce este un stimulent imunitar, care ajută la menţinerea echilibrului hormonal şi nu produce în doze normale obezitate sau tulburări de apetit. Administrat simultan cu corticoizii, amplifică acţiunea terapeutică a acestora şi le reduce efectele adverse.

Ca atare, lemnul-dulce este un medicament de nădejde contra reumatismului, calmează alergiile şi ne ajută să rezistăm mai bine la stresul fizic şi psihic.

Cancerul de prostată în prezent există 3 medicamente pe bază de lemn-dulce produse în China şi Japonia pentru tratarea cancerului de prostată. Marile companii farmaceutice studiază felul în care această plantă ajută tratamentul clasic cu citostatice, rezultatele fiind încurajatoare.

Se ia câte 8 capsule pe zi în cure de 40 de zile, urmate de 15 zile pauză.

Cancer de col uterin

Un studiu făcut în anul 2007 în Japonia, de către K. Niwa, arată că administrarea de extract de lemn-dulce încetineşte evoluţia tumorilor maligne cu această localizare şi le face să intre în remisie.

Extract – se ia câte 100 mg de extract pe zi, în cure de 15 zile, urmate de alte 7 zile pauză, după care se reia tratamentul. Acelaşi tratament este valabil şi în:

— Cancerul de piele

— Amenoree (lipsa menstruaţiei)

Reumatism

Se ia lemnul-dulce sub formă de tinctură, câte 3 – 4 linguriţe pe zi, în cui e de 30 zile, cu pauză de 10 zile. Tinctură are efect antiinflamator excepţional asupra articulaţiilor, asemănător derivaţiilor de cortizon. Acţiunea plantei este potenţată foarte bine şi de cataplasmele calde cu lemnul-dulce, se aplică direct pe locul afectat.

Alergia

Se face o cură cu extract uscat de lemn-dulce, vreme de 21 zile, timp în care se ia câte IOOmg pe zi. Este un remediu pe care este bine să fie la îndemână pentru a putea interveni rapid.

Ovare polichistice

Un străvechi remediu japonez pe bază de lemn-dulce a demonstrat că planta ajută la vindecarea acestei afecţiuni, dar şi la înlăturarea unor neajunsuri ale acesteia cum ar fi **infertilitatea.**

Tratamentul se ţine o lună, timp în care se administrează zilnic doze scăzute de extract de lemn-dulce, câte 4 – 6 capsule pe zi.

În anul 1988, prof. japonez Takahashi a administrat lemn-dulce femeilor care sufere-au de sindromul ovarelor polichistice şi nu puteau rămâne însărcinate – după câteva luni, 25% dintre ele rămăseseră însărcinate.

Infertilitate

Se face o cură cu extract de lemn-dulce, din care se ia câte 10 capsule pe zi pe o perioadă de 2 săptămâni cu alte 2 săptămâni de pauză. Tratamentul dă rezultate mai ales în cazurile de infertilitate care apar la femei cu ovare

polichistice sau cu valori crescute ale testosteronului. Eficienţa creşte excepţional dacă în pauza administrării lemnului-dulce se ia câte lg pe zi de lăptişor de matcă conservant în miere.

Bufeuri

Se face vreme de 3 luni un tratament cu lemn-dulce. Se ia în fiecare zi 6 capsule cu extract, timp de 2 săptămâni, după care se face o pauză de o săptămână, apoi se reia tratamentul timp de 2 săptămâni, etc. Femeile care au urmat această cură au relatat că primele îmbunătăţiri apar din primele săptămâni de administrare. Tratamentul este mai eficient dacă se asociază cu o alimentaţie vegetariană cu multe crudităţi şi cu administrarea de siliciu organic din coada calului.

Osteoporoză

Se face un tratament cu tinctură de lemn-dulce timp de 3 săptămâni cu pauză de 2 săptămâni. Se ia câte 1 linguriţă diluată într-un păhărel de apă, de 3 ori pe zi. Acest preparat este foarte bogat în estrogeni naturali, substanţe hormonale care favorizează la femei asimilarea calciului şi menţinerea densităţii osoase normale.

Bronşita acută şi cronică

Administrarea extractului de lemn-dulce fost aprobată de organismul guvernamental german, care aprobă folosirea plantelor medicinale.

Se ia câte 6 – 8 capsule cu extract de lemn-dulce pe zi, în cure de 2 săptămâni. Capsulele se desfac şi se ingerează direct conţinutul lor, pentru a beneficia de efectul său expectorant extrem de puternic.

Gastrită hiperacidă, ulcer gastric şi duodenal

În anul 1987, un medic bulgar, G. Brailski, a tratat cu lemn-dulce un grup de pacienţi ce sufereau de ulcer gastric. După 40 de zile de tratament, 47% dintre ei erau vindecaţi, iar la 32% dintre ei se reduseseră semnificativ dimensiunile leziunilor.

Se administrează sub formă de pulbere: de linguriţă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, timp de 4 săptămâni. Efecte şi mai puternice se obţin prin folosirea extractului de lemn-

dulce – 100 mg pe zi.

Tratamente cu aspirină

Lemnul-dulce are efecte excepţionale de contracarare a efectelor nocive ale aspirinei, protejând stomacul, sporind imunitatea, blocând dezvoltarea microorganismelor invadatoare. Are efecte febrifuge, fiind recomandat consumul extractului în timpul răcelii şi gripei, mai ales dacă recurgem la aspirină sau la alte medicamente cu acid acetilsalicilic.

Se ia câte 1 capsulă cu lemn-dulce la fiecare pastilă de aspirină pe care o ingerăm.

Mătreaţă, iritaţii ale pielii capului

După spălarea normală a capului, se face o înmuiere a părului timp de 5 minute într-un lighean cu infuzie combinată de lemn-dulce. Această soluţie este antiinflamatoare, previne formarea scuamelor şi are efecte anti-micotice.

Tuse uscată, iritativă

Se face gargară cu infuzie combinată de lemn-dulce şi se bea 1 – 2 căni din macerat pe zi. Tratamentul se face timp de 10 zile şi are efecte excepţionale de calmare a tusei.

Măceşele

Sunt pline de vitamine: A, C, El, B2, şi PP, proteine, acizi, substanţe minerale, polivitainina A şi zaharuri.

Protejează inima

Măceşele previn crizele de angină pectorală şi infarct, alături de fructele de păducel.

Înlocuiesc medicamentele

Funcţionează ca un calmant în caz de insomnii, migrene, oboseală fizică şi cronică.

Calmant

Calmează crizele de ficat şi colicile biliare, te scapă de dependenţa de tutun şi alcool

Fixează calciul

La copii consolidează sistemul osos prin fixarea la din alimente. Ajută la formarea dentiţiei şi evitarea cariilor dentare.

Fructele de măceş – din care se scot seminţele şi perişorii, pulverizate şi amestecate cu miere, se recomandă pentru eliminarea viermilor intestinali.

Ceai de măceşe – se prepară din 2 linguri de măceşe zdrobite, care se fierb timp de 10 minute într-o *Vi* litru apă. Fructele se introduc în apă în momentul în care apa începe a clocoti. După ce se răceşte, se strecoară şi se îndulceşte cu miere. Se bea călduţ sau rece în cursul unei zile. Are efect diuretic şi stimulează secreţia biliară, ajutând la tratarea unor afecţiuni ale ficatului. Previne oboseala cronică, anemia şi oboseala provocată de efortul fizic prelungit.

Infuzia se mai foloseşte la tratarea artritei, aterosclerozei, hipertensiunii arteriale, deoarece menţine elasticitatea vaselor capilare.

Decoct de măceşe – 1 lingură de fructe zdrobite la o cană de apă clocotită care se fierbe 10 minute. Se bea 2 căni pe zi, adulţii vor bea până la 750 ml pe zi, iar copiii vor bea 200 – 400

ml pe zi. E foarte eficient împotriva formării calculilor renali, la tratarea rinitelor, a colitei cronice, a hipertensiunii arteriale şi dezintoxic area alcoolicilor.

Siropul de măceşe – se prepară din pulbere de pulpă de măceşe, fără sâmburi peste care se pune apă clocotită şi zahăr, se amestecă bine la foc foarte mic. îl puteţi bea în loc de suc sau la micul dejun. îmbunătăţeşte pofta de mâncare, previne bolile infecţioase şi complicaţiile acestora, fiind recomandat în debilitate şi anemie la copii.

Tinctura de măceşe – Dacă folosim tinctură la copii vom da 10 de picături, iar la adulţi 25 de picături de 3 ori pe zi.

Vin de măceşe 1 2 kg măceşe, 2 kg zahăr, 5 litri apă.

Se aleg măceşe coapte, după ce au fost lovite de brumă. Se curăţă, se spală, se pun în borcan, iar peste ele se pune siropul călduţ. Se acoperă borcanul, se lasă să fermenteze timp de 30 zile. După ce a încetat fermentaţia, vinul se strecoară în damigeană care se astupă şi se dă la rece. După ce pe fundul damigenei s-a depus drojdia se

trage vinul în sticle, cu atenţie. Sticlele se pun la rece. Cu cât vinul stă mai mult, cu atât este mai bun. Peste măceşele care a rămas se prepară din nou cu acelaşi cantităţi. Se procedează la fel ca mai sus. Se obţine un vin de bună calitate.

2 *V2* kg măceşe dar fără să fie lovite de brumă, 2 kg zahăr, 5 litri apă, se procedează la fel ca sus.

3 5 castroane de măceşe, 5 – 6 kg zahăr, 1 cub drojdie, 50 litri apă, este diuretic, este recomandat în afecţiuni hepatice şi afecţiuni renale.

Litiază mixtă

Măceşul împiedică formarea de calculi renali. Se face infuzie sau decoct din 1 linguriţă de măceşe la 1 cană apă, se bea 2 căni pe zi.

Anghinarea

Hepatita virală A, **B,** C, **D**

Anghinarea îmbunătăţeşte starea clinică a pacienţilor: durerile în stomac dispar sau se ameliorează, ajută la menţinerea structurii normale a ficatului, prevenind apariţia proceselor de fibrozare şi evoluţia spre ciroză, se estompează stările de greaţă şi creşte rezistenţa la efort, pielea îşi recapătă culoarea.

Se ţin cure de 3 luni, timp în care se ia câte 1 – 1, 5 g de extract de anghinare, pe zi pe stomacul gol. Cura se poate face în paralel cu administrarea, altor plante cum ar fi: armurariul, cicoarea, alga AFA, chlorella.

Dispepsie, digestie dificilă

Un studiu făcut în anul 2003 în Germania, pe un număr de 200 de pacienţi, a demon-strat că planta de anghinare este de un real folos persoanelor care suferă de dispepsie. După 6 săptămâni, timp în care pacienţii au luat câte 650 mg de extract pe zi, în 2 reprize, au arătat că 50% dintre pacienţi au remarcat o îmbunătăţire a sănătăţii. Le-au dispărut indigestiile, stările de greaţă, balonarea, tranzitul intestinal neregulat, timpul de digestie s-a redus, iar senzaţiile de jenă au dispărut.

Reflux gastroesofagian

Anghinarea ajută la prevenirea arsurilor la stomacale

şi a refluxului gastroesofagian. Se ia câte 300 mg de extract cu 5 minute înainte de a mânca. Pentru a avea efect, nu se vor consuma băuturi carbogazoase, se va evita înghiţirea hranei pe ne mestecate, vorbirea în timpul masticaţiei.

Stări de greaţă, vomă

Se ia î4 linguriţă de pulbere de anghinare, care se înghite cu *V2* pahar de limonadă foarte puţin sau deloc îndulcită. Anghinarea acţionează la nivelul sistemului nervos, inhibând reflexul vomitiv. În unele cazuri, planta poate provoca voma, după care, starea pacientului se va ameliora.

Obezitatea şi îngrăşarea

Anghinarea administrată sub formă de capsule (are gust amar) are efecte detoxifiante ajută la eliminarea a 1 – 2 kg în mod spontan. Curele cu anghinare ajută pentru scăderea în greutate, pot fi asociate cu alte remedii cu acţiune de slăbire, cum ar fi: aloe ferox „alge-le marine, chitosanul, extractul de cicoare

Colon iritabil

Anghinarea normalizează tranzitul intestinal, previne boala şi crampele abdominale.

Un studiu făcut în Statele Unite, în anul 2004, arată că 41% din pacienţii suferind de sindromul colonului iritabil au înregistrat ameliorări simţitoare ale bolii lor, în urma unei cure de 6 săptămâni cu anghinare. Se ia pulbere câte 8 – 10 g pe zi sau extractul uscat câte 1 – 1, 5 g pe zi, ambele administrându-se pe stomacul gol, cu 30 minute înainte de a mânca.

Valori ridicate ale colesterolului

Această plantă acţionează direct la nivelul ficatului, reglând secreţia de colesterol, influenţând digestia şi metabolismul grăsimilor pe care le ingerăm din alimente. În urma curei cu anghinare, creşte colesterolul bun „HDL” şi scade colesterolul rău „LDL”.

O cercetare făcută pe 140 pacienţi, a arătat că că o cantitate de 0, 5 g de extract uscat, administrat zilnic, duce într-o lună la o scădere cu 18% a valorii colesterolului

total.

Diabet

Se administrează infuzia combinată, din care se bea 2 – 3 căni pe zi. Anghinarea este mai mult decât o *insulină vegetală,* ea acţionează prin scăderea directă a glicemiei din sânge, dar şi la nivelul *pancreasului,* a cărui activitate o stimulează. Această plantă ajută pacienţii diabetici să îşi reducă doza de insulină, prevenind în acelaşi timp complicaţiile cardiovasculare, extrem de periculoase în boala de diabet.

Ateroscleroză, arterită

Anghinarea este unul dintre cei mai puternici antioxidanţi din lumea vegetală, prevenind depunerea şi oxidarea colesterolului pe pereţii vaselor de sânge, ajutând la menţinerea sănătăţii lor. Persoanele care consumă frecvent grăsimi, care fumează sau trăiesc în mediu toxic oricare au valori mari ale tensiunii arteriale ar trebui să ţină regulat cure cu anghinare. O asemenea cură durează 1 – 2 luni, timp în care se consumă câte 3 – 4 linguriţe de pulbere pe zi.

Gută, valori ridicate ale ureei în sânge

Se administrează – 1 litru de infuzie combinată de anghinare pe zi, în cure de 14 zile. Persoanele care nu pot consuma lichide, vor consuma extractul uscat, câte lg pe zi Sub acţiunea principiilor active din anghinare, sărurile acidului uric sunt mobilizate din ţesuturi şi sunt eliminate prin urină şi scaun.

Colesterol

Anghinarea are o puternică acţiune de scădere a nivelului de colesterol sanguin, prin prezenţa compuşilor sterolici.

Capsulele colesterol – au în componenţă plante ca: rostopască, păpădie, pătlagină, extract de frunze de măslin şi de anghinare, recomandate în hipercolesterolemie, distipi-demie şi hipertensiune arterială. Preţul cutiei este 25 lei.

Tinctura de colesterol – cu extract de frunze de măslin, frunze de anghinare, usturoi, şi rostopască,

stimulează metabolismul lipidelor şi al colesterolului, reduce biosinteza de colesterol în organism şi ajută metabolizarea colesterolului la nivel hepatic. Recomandată ca şi Capsulele la preţul de 13 lei

Cura de slăbire

Anghinare, păpădie, sânzâiene, cicoare şi coada şoricelului, se pot consuma sub formă de infuzie sau pulbere sublingual.

Luaţi câte 1 linguriţă rasă de 4 ori pe zi, înainte de masă cu 30 minute. Ţineţi plantele sub limbă timp de 15 minute, după care le înghiţiţi cu puţină apă sau miere.

latina

Fructele conţin vitaminele şi C, complexul de vitamine El, B2, B6, B9, E, P, K, F, mai regăsim celuloza, microelemente ca: potasiu, calciu, fosfor, magneziu, fier, sodiu. Dintre toate fructele cătina are cea mai mare cantitate de vitamina C, de aproape 10 ori mai mult decât citricele şi de 2 ori mai multă decât măceşul… Este bogată în betacaroten necesar ochilor şi este în procent mai mare decât în morcov, în pectine, zaharuri, acizi graşi esenţiali şi în aminoacizi. Din cătină se obţin produse ca: *ceaiuri din fructe, frunze şi scoarţă, siropuri de fructe, ulei de fructe* care este cel mai valoros din punct de vedere medical.

Fructele – se păstrează cel mai bine în miere de albine. Ele se consumă numai în prima parte a zilei, consumul lor către seară este mai puternic decât al cafelei.

Fructele se păstrează bine şi în congelator şi se ia câte 10 saul 3 bobiţe dimineaţa pe stomacul gol şi se înghit cu apă. Ele sunt bune şi în diabet. Un număr de 30 boabe de cătină consumată din toamnă până în primăvară, timp de 5 ani, garantează o vedere excelentă şi un tonus puternic.

Suc de cătină – suc din fructe de cătină proaspăt amestecat cu miere în cantităţi egale, apoi se ţine în frigider, e foarte sănătos pentru copii.

Catinata – suc de cătină cu ţuică şi miere amestecate. Sucul de cătină se obţine cu un robot de bucătărie trecând de 2 ori cătina prin robot.

Nectar – se pun 3 kg de boabe de cătină în robot, se storc prin tifon. Resturile se pun la fiert cu 4 litri de apă să scadă până la jumătate, se răcesc şi se strecoară. Compoziţia ciudă şi cu cea fiartă se combină şi se amestecă cu miere după gust, cam 1 kg de miere şi 100 ml alcool. Zilnic se ia 60 ml, uneori diluat cu apă, va rezulta 4 litri de nectar de cătină. Se foloseşte în căderi de calciu.

Siropul de cătină – este util pentru copii, mai ales amestecat cu miere. Opreşte hemoragiile interne, elimină paraziţii intestinali, ajută la refacerea epiteliului renal şi intestinal.

Este bun pentru încetinirea proceselor de îmbătrânire şi previne apariţia cancerului.

latina – stimulează imunitatea, ajută la regenerarea celulelor tratează gripa şi răceala.

Uleiul de cătină – tratează hepatita, colita, ateroscleroza, dependenţa de alcool se vindecă mai repede dacă ţii o cură de cătină: „Se ia 2 picături ulei de cătină într-o linguriţă de miere, de 3 ori pe zi timp de 10 zile pe lună”.

Dulceaţă de cătină – 2 kg cătină, 2 kg zahăr, 2 căni de apă

Fierbe un sirop din apă şi zahăr un sfert de oră, la foc potrivit. Când începe să facă bule mari pune boabele de cătină şi le laşi la fiert, adunând spuma. Când dulceaţa devine lucioasă şi portocalie spre maroniu şi este legată, se stinge focul. Se pune călduţă în borcane, se lasă fără capac pentru a prinde o crustă, se pun capacele şi se pune la cămară.

Viţa de vie Cataractă incipientă

Primăvara la tăierea viţei de vie, curge un suc care se adună în vase curate de sticlă. Se umectează cu el pleoapele şi colţul ochilor, pentru a pătrunde şi spre globul ocular. Remediul se aplică de două ori pe zi, pe toată durata lucrărilor din vie. Lichidul scurs se adună doar dimineaţa, niciodată după masă sau seara.

Text original – „Când se taie tulpina viţei, picăturile trebuie adunate într-un vas curat, dar numai între zorii

zilei şi amiază. Astfel nu au efect”.

Sângerarea gingiilor (parodontoză)

Se foloseşte cenuşă de viţă de vie dizolvată în vin. Se înmoaie în lichid o periuţă de dinţi foarte moale şi se freacă gingiile. Sângerările încetează imediat.

Text original – „Când carnea din jurul dinţilor sângerează şi când dinţii sunt slabi şi se mişcă în rădăcini, pune cenuşă de viţă de vie în vin, ca şi când prepari o leşie. Cu vinul acesta, freacă-ţi dinţii şi gingiile, şi fă-o cât mai des. În felul acesta, dinţii devin viguroşi şi gingiile sănătoase. Foloseşte leşia şi când dinţii sunt sănătoşi, vor deveni din ce în ce mai frumoşi”.

Tratamentul infecţiilor

Se aplică un amestec de vin şi ulei de măsline, pe furuncule sau răni.

Text original – „Când cineva are bube pe corp sau o rană infectată, se amestecă vin bun cu o cantitate de ulei de măsline egală cu un sfert din cantitatea de vin. Dacă buba degajă un miros respingător, vreme de 2 – 3 zile, sau se înnegreşte, sau dacă rana ori abcesul sunt mari, trebuie încălzit puţin amestec, se înmoaie în el o pânză curată şi se aplică pe locul bolnav, până când putrefacţia se micşorează. Dacă rana este mică, se ia o pană de gâscă curată, să se înmoaie amestecul rece neîncălzit, şi să se ungă locul”.

Frunzele

Frunzele de viţă de vie spălate, mărunţite prin zdrobire şi aplicate pe frunte combat durerile de cap şi pe cele produse de arsuri.

Sub formă de infuzie ajută celor ce suferă de insomnie.

Strugurii roşii, buni pentru inimă

Conţin un antioxidant cu efecte benefice în menţinerea sănătăţii organismului nostru numit resveratrol, care se găseşte cu precădere în strugurii roşii. Atenţie! Nu îndepărtaţi coaja fructelor! Aceasta conţine cea mai mare cantitate de antioxidanţi. Consumaţi frecvent, strugurii ne întăresc inima şi echilibrează nivelul

de glucoză din sânge. Ajută la întărirea imunităţii şi la îmbunătăţirea vederii.

Strugurii albi, sursă de fier

Au puţine calorii şi niciun pic de colesterol. Conţin o cantitate mare de potasiu şi fier, minerale foarte importante pentru organism. Cu ajutorul lor, aceştia menţin sănătatea ficatului şi rinichilor şi ajută digestia.

Strugurii negi i, recomandaţi în dietă

Culoarea închisă se datorează flovonoizilor, compuşi antioxidanţi, deosebit de importanţi pentru organism. Aceştia sunt cunoscuţi pentru numărul mare de beneficii pentru sănătate: conţinut ridicat de nutrienţi, vitamina şi B, proteine, potasiu şi mangan au puţine calorii, dar multe fibre dietetice, calitate ce-i recomandă şi în diete.

Cura cu struguri – durează 3 săptămâni, se începe cu cantităţi mici de struguri circa 300 g, pe stomacul gol, se măreşte cantitatea până la 3 kg pe zi, timp de o săptămână, şi apoi se micşorează treptat, la3 porţii pe zi luate cu o oră înainte de masă sau o altă cură:

— 1 – 2 kg pe zi, timp de 2 zile pe săptămână, pentru dietă.

Mustul

Mustul proaspăt, datorită proprietăţilor sale, se poate folosi în anemie, convalescenţe, surmenaj, astenie, congestia ficatului şi a splinei, tulburări digestivei.

Vinul

— Un pahar de vin roşu pe săptămână poate să scadă colesterolul cu până la *9%* la pacienţii sănătoşi şi cu până la 12% pentru pacienţii care au deja nivelul crescut.

— Resveratrolul din vin, odată ajuns în organism, dă naştere unui compus fenolic, numit piceatanol, care împiedică dezvoltarea celulelor adipoase. Compusul cu pricina se leagă de receptorii de insulină ale celulelor adipoase, blocând procesul de maturizare şi de creştere, în felul acesta te ajută să slăbeşti.

— Polifenolii din vinul roşu, cu rol puternic antioxidant, contribuie la păstrarea elasticităţii a vaselor sanguine, acţionând ca un factor anticoagulant. Specialiştii

susţin că aceşti compuşi sunt aproape la fel de eficienţi ca şi aspirina în protejarea inimii.

— Pieliţa strugurilor roşii este bogată în resveratrol care scade glicemia.

— Cercetările asupra bolii Alzheimer au arătat că resveratrolul din vin ar putea avea efecte pozitive şi asupra memoriei. Compusul are capacitatea de a încetini formarea unei proteine care afectează creierul suferinzilor de Alzheimer.

Strugurii – sunt bogaţi în acizi naturali, materii azotate, tanin, minerale, ulei, materii răşinoase, vitamine şi Resveratrol.

— Ajută la tratarea cancerului datorită efectului antioxidant foarte puternic

— Ajută şi rezolvă multe afecţiuni ale vaselor de sânge, şi refac muşchiul inimii

— Ajută la toate bolile grave: cancer, SEDA, leucemie, hepatite.

— Este cea mai puternică anti-cancerigenă, nu permite înmulţirea celulelor cancero-ase, ba chiar le distruge şi nu mai apar metastaze, acestea vor regies a, dacă se face o cură de praf din coji şi seminţe de struguri.

Prepararea cojilor şi seminţelor – toamna când se dau strugurii la teasc, se ia într-un vas tescovină, se spală şi se strecoară, se aleg boabele de ciorchine şi se pun la uscat separat, pe hârtie albă sau pânză. După ce se usucă seminţele, cojile şi ciorchinele se pun separat în pungi de hârtie. Odată uscate, se pun în râşniţă seminţele şi cojile şi se obţine o pulbere. Se prepară numai cât încape odată în râşniţă şi se pune în borcan cu filet. Se face o cură mai lungă sau scurtă în funcţie de boală:

Cura – se ia 1 linguriţă de 3 ori pe zi din acest praf, se ţine sub limbă, apoi se înghite cu puţină apă sau se pune în orice mâncare. Principalul este ca să ajungă în stomac şi să fie luat de 3 ori pe zi.

Din coji şi seminţe de struguri se obţin produsele: **Resveratrolul şi Flavinul.**

Dintre fructele, cele mai bogate în Resveratrol sunt:

afinele, şi strugurii negrii (mai ales coaja lor), urmate în ordine de strugurii roşii, de sâmburii strugurilor (albi sau roşii), de merişor, de mure, de coacăzele negre, de merele cu coaja roşu-închis, de prunele închise la culoare. Resveratrol mai găsim în varza roşie, în arahide, în ceapa roşie, în fasolea boabe de culoare neagră.

Bolile prevenite cu ajutorul Resveratrolului sunt:

Cancer: – cancerul de sân şi de col uterin („abuzaţi" în orice toamnă de strugurii negri, mure, de afine şi mai ales de varza roşie, care este unul dintre cel mai bun anticancerigeni cunoscuţi, mai ales pentru femei).

— Cancerul de piele (inclusiv melanomul malign)

— Cancerul gastric, cancerul intestinal, cancerul de prostată

— Cancerul de esofag, cancerul bucal.

— Cancerul la pancreas şi leucemia

Boala coronariană şi infarctul miocardic

Tromboze (persoanele care consumă came şi proteine animale, care fumează, care sunt sedentare, trebuie să consume la fiecare masă, alimente cu această substanţă).

Litiază renală (o cură cu struguri negri, se consumă zilnic 500 g pe o perioadă de 18 zile, este sănătate curată pentru rinichi, favorizează eliminarea renală a acidului uric).

Alzheimer

Hipertensiune (alimentele bogate în resveratrol, ajută la scăderea tensiunii arteriale).

Colesterol şi trigliceride mărite (resveratrolul are dublu efect, pe de o parte scade nivelul sanguin al colesterolului total şi trigliceridelor, pe de altă parte împiedică oxidarea colesterolului şi trigliceridelor pe pereţii vaselor de sânge, stopând ateroscleroza).

Diabet – se administrează resveratrol sub formă de pastile cât şi surse naturale, dar nu struguri, care simt bogaţi în zaharuri.

Hepatite A, B, C, D – curele cu alimente bogate în

resveratrol trebuie să dureze cel puţin 3 luni şi trebuie corelate cu un regim vegetarian cu multe cruditătţi.

Cozile de ciorchine

Sunt şi ele utile în cazul – varicelor, atât intern cât şi extern

— Diaree, hemoragii intestinale (ulceraţii)

— Colite de fermentaţie

Preparare – 1 – 2 linguriţe de cozi mărunţite, puse în 250 ml apă, se fierb 15 minute şi se strecoară.

Cura – se face 30 de zile, cu pauză de 7 zile, dacă este o afecţiune mai gravă, cura se poate relua.

Este foarte utilă în toate formele de cancer şi în foarte multe boli. Previn formarea cheagurilor, împiedică depunerile de grăsime pe artere, Trebuie consumate *l/>* kg pe săptămână.

Boli de ochi

Se face o cură cu sevă de viţă de vie cel puţin 2 luni, fără pauză. Seva se strânge primăvara când se taie viţa, se pune în 5 sticluţe care ajung pentru un tratament. În fiecare dimineaţă se pune sevă în palma curată şi se spală pe ochi prin clipire de cel puţin 20 de ori. Procedeul se repetă şi seara, dar nu clipind ci aplicând pe pleoape 2 tampoane sterile îmbibate în sevă.

Ulei din sâmburi de struguri

Conţine vitamina E, zinc, cupru

Uleiul din sâmburi de struguri ameliorează hipertensiunea, ischemia cardiacă, tulburările circulatorii, încetineşte procesul de degenerare a vaselor de sânge, reduce inflamaţiile şi intensitatea durerilor cauzate de artrite, gută sau asteoporoză, are efecte asupra vederii, durerilor articulare.

Se consumă zilnic 2 linguri de ulei în salate verzi timp de 3 luni **Tescovina**

Leacuri din rămăşiţele vinului

Tescovina este una dintre cele mai valoroase materii prime pe care ni le oferă viţa de vie. Mustul şi vinul sunt doar produse secundare, tescovina este de fapt adevărata sursă de principii active, cea care transformă strugurii

roşii şi negri în medicamente naturale.

Explicaţia este foarte simplă: coaja, pulpa şi sâmburii strugurilor de culoare închisă au cel mai ridicat conţinut de resveratrol, antioxidantul care a revoluţionat medicina secolului XXI. Acţiunea acestuia este amplificată de prezenţa flavonoizilor, a quercitinei şi a taninilor, substanţe ce întăresc şi însănătoşesc întregul organism. În popor i se mai spune „boască" sau „boştină", iar denumirea de „tescovină" provine de la tradiţionalul teasc, acea presă manuală pe care o întâlnim în gospodăriile ţărăneşti. De obicei, tescovina este folosită pentru prepararea ţuicii, dată ca hrană la animale, sau pur şi simplu aruncată. Însă puţini ştiu că pasta care se iroseşte conţine, de fapt, esenţa binefăcătoare din struguri, pentru că toate principiile active sunt concentrate în coajă, pulpă şi sâmburi.

Doar 10% din resveratrol trece în vinul roşu, 90% rămâne în tescovină. La fel se întâmplă şi cu vitaminele A, C, complexul B, potasiul, calciul, fierul, magneziul şi alte substanţe benefice din punct de vedere terapeutic. Ceea ce oamenii aruncă este de fapt esenţa vindecătoare a strugurilor, principala sursă de sănătate.

Uscarea şi conservarea în timp ce sucul strugurilor urmează drumul vinului, pentru tescovină începe procesul de uscare. Amestecul de coajă, pulpă presată şi sâmburi se întinde în strat subţire, în încăperi bine aerisite. Deshidratarea poate dura 2 – 3 săptămâni, perioadă în care trebuie să întoarcem zilnic stratul vegetal, pentru a evita apariţia mucegaiului. Procesul se încheie atunci când strugurii storşi împrumută aspectul fructelor confiate şi devin sfărâmicioşi. Prin uscare, cantitatea de plantă se reduce la jumătate. În final, tescovina se cerne prin sită cu ochiuri potrivit de mari care să permită separarea pulpei de sâmburi. Fiecare produs trebuie păstrat în săculeţ de pânză. „Uscare face tescovina mult mai eficientă pentru că, în unna expunerii la aer, se evaporă şi ultima cantitate de alcool care poate rămâne în rămăşiţele de struguri".

Calităţi terapeutice

Tescovina este o adevărată „mină” de resveratrol, cel mai puternic antioxidant care e descoperit până în prezent, şi preia o mare parte din calităţile terapeutice ale acestuia. Antioxidanţii sunt substanţe care împiedică atacul moleculelor numite „radicali liberi” asupra celulelor şi ADN-ului din organismul uman. Din acest motiv, preparatele de bază de tescovină au capacitatea de a preveni degradarea tuturor tipurilor de celule existente în corp, grăbind totodată regenerarea ţesuturilor. Astfel, deghizată într-o apariţie modestă, tescovina ne apără de boli şi echilibrează funcţiile vitale.

— La nivelul sistemului nervos, compuşii săi activi întăresc teaca de mielină care protejează neuronii. În consecinţă, îmbunătăţesc activitatea cerebrală şi întârzie evoluţia unor boli neiertătoare, cum ar fi demenţa, senilitatea, boala Alzheimer şi Parkinson.

— Remediile pe bază de tescovină au efecte benefice atât asupra inimii, cât şi a vaselor de sânge. Cu puternice proprietăţi vaso-dilatatoare, reglează nivelul colesterolului şi previne accidentele vasculare. Concluziile oamenilor de ştiinţă declară resveratrolul, prezent din abundenţă în coaja şi pulpa strugurilor roşii, drept cel mai eficient protector cardiovascular care poate fi găsit în natură, fiind de 50 de ori mai puternic ca vitamina E.

— Substanţele din tescovină întăresc celulele sistemului osos, alungă durerile reum-atice şi luptă cu osteoporoza.

— Cea mai de preţ calitate a tescovinei este dovedită în lupta cu bolile cancerului. Cercetătorii de pe întreg mapamondul au demonstrat că preparatele pe bază de resveratrol au capacitatea de a preveni instalarea cancerului şi tumorilor. Explicaţia ar fi că molecula antioxidantă stimulează sistemul imunitar „încurajându-l” să atace celulele canceroase.

În tratamentul prin chimioterapie, preparatele din tescovină reprezintă un bun adjuvant, pentru că ajută organismul să elimine rapid celulele canceroase, protejând în acelaşi timp pe cele sănătoase.

Dar puterile uluitoare ale concentratului de struguri roşii nu se opresc aici. Studii recente ale savanţilor de la Universitatea Harvard din Statele Unite, arată că resveratrolul activează „gena longevităţii”, o formaţiune ADN prezentă în toate organismele vii. Ca atare, consumul alimentelor care conţin antioxidantul cu puteri magice prelungeşte considerabil durata vieţii umane.

Remedii din tescovină

Tescovina apără vederea, îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, reduce colesterolul, protejează inima, elimină pietrele de la rinichi, luptă împotriva cancerului şi tumorilor.

Reţetele preparatelor de casă, se raportează la tescovina cernută adică la coajă şi la pulpa presată, separate de sâmburi.

Preparare

Seminţele de struguri – sunt mai greu de preparat, în gospodărie obişnuită deoarece uleiul, principalul preparat cu virtuţi terapeutice, se obţine prin presare la rece, necesitând o aparatură specială. Nu trebuie totuşi să aruncaţi sâmburii! „Seminţele pot fi măcinate în râşniţa de cafea, iar praful se păstrează în vase colorate”. Pulberea are efecte uimitoare:

Reglarea tranzitului intestinală, ameliorarea retenţiei urinare, calmare afecţiunilor gastrice.

Pulbere – se obţine prin măcinarea cât mai fină a tescovinei uscate şi cernute. Se ia câte 1 linguriţă, de 3 ori pe zi, cu Vii de oră înainte de masă. Pentru un efect sporit, praful trebuie ţinut sub limbă, cam 10 minute, apoi se înghite. Cura durează 3 săptămâni, cu o săptămână pauză. Pulberea tratează bolile:

Diabet

Deoarece zahărul conţinut de struguri a trecut în must. Resveratrolul şi celelalte principii active îmbunătăţesc considerabil asimilarea insulinei şi reprezintă un bun adjuvant în tratament. Acesta este de fapt marele avantaj al tescovinei: te poţi bucura de calităţile vindecătoare ale strugurilor roşii, fără să consumi

zahăr sau alcool!

Osteoporoza

Pulberea o preîntâmpină şi tratează **Guta şi artrita**

Pulberea le ameliorează **Inima**

Pulberea menţine tinereţea inimii şi a vaselor de sânge, previne hipertensiunea şi tensiunea oscilantă

Mâini şi picioare reci – consumul zilnic îndepărtează senzaţia de mâini şi picio-are reci, asigurând o bună circulaţie periferică.

Infuzia – se prepară din 40 g pulbere la 1 litiu de apă. După ce a fiert de oră poţiunea se lasă la decantat încă 15 minute, apoi se strecoară. Se bea călduţă, câte o cană, înainte de fiecare masă.

Sistemul nervos

Ceaiul este indicat în special persoanelor în vârstă, cu pierderi de memorie, celor afectaţi de demenţă şi senilitate. Menţine şi redă claritatea mintală, fiind deosebit de eficient în tratarea depresiei şi nevrozelor. Consumul regulat de ceai din tescovină ameliorează simptomele unor boli grave cum ar fi **Parkinson** şi **Alzheimer.**

Decoct – la o cană cu apă se pun 2 linguri de tescovină (cam 30 g). Amestecul se fierbe 15 minute la foc mic, completând treptat apa evaporată. După răcire, se păstrează în frigider cel mult 2 săptămâni. Este un preparat mai concentrat decât infuzia, motiv pentru care doza recomandată este de 30 – 40 picături pe zi.

Sistemul imunitar – regenerează ţesuturile şi-l pregăteşte pentru sezonul rece, în care se face o cură de 3 săptămâni.

Boli infecţioase – cura cu decoct este recomandată în perioada de convalescenţă şi mai ales după bolile infecţioase.

Obezitate – poţi unea din tescovină este un aliat de nădejde în lupta cu obezitatea, deoarece principiile active din coaja strugurilor intensifică arderea surplusului de grăsimi.

Tinctura – se pun într-un borcan 20 g de tescovină uscată şi se adaugă 100 ml alcool alimentar de 70 grade.

Borcanul se închide ermetic, iar preparatul este lăsat la macerat 10 zile, timp în care se agită de 3 – 4 ori pe zi. După această perioadă se filtrează şi se pune la decantat, în frigidei*, încă 6 zile. În final, se filtrează încă o dată, iar tinctura rezultată se toarnă în sticluţe mici, închise la culoare. Se ia căte20 – 30 picături, dizolvate în apă, de 2 – 3 ori pe zi, înainte de fiecare masă. Cura se ţine 2 – 3 săptămâni şi, dacă este necesar se reia după o pauză de 7 zile. Tinctura este un bun energizant, întăreşte sistemul muscular, fluidizează sângele şi împiedică formarea cheagurilor **Reglează activitatea hormonală Litiaza renală**

Tinctura e un adjuvant în vindecarea litiazei renale, cunoscută sub denumirea populară „piatră la rinichi”.

Litiază biliară

Este „nămolul” biliar format prin acumularea de colesterol şi substanţe biliare cristalizate.

Siropul – lipsa vitaminelor şi incapacitatea organismului de a le asimila pot fi îndepărtate prin prepararea unui sirop, destinat mai ales copiilor

Se amestecălOO g tescovină uscată cu 100 g miere de albine şi 200 ml suc natural de portocale. După omogenizare, siropul se păstrează la frigider. Se ia 1 linguriţă pe zi, timp de o săptămână. Tratează cu succes:

Tuşea şi răceala

Arnica

Se mai numeşte podbal de munte, carul pădurilor sau carul zânelor. Are flori galbene ca gălbenuşul, conţine uleiuri volatile şi principii amare cu efect antiinflamator, grăbind calmarea durerilor musculare sau articulare şi revigorând sistemul cardiovascular.

Preparare

Planta trebuie pregătită la scurt timp după recoltare deoarece îşi pierde repede din calităţi, efectele ei fiind benefice doar în primele ore după cules.

Tinctura – flori proaspete tocate mărunt, cam *3A* din borcan de sticlă completezi cu alcool de 80 grade, amesteci bine, închizi ermetic şi laşi la macerat 10 zile,

filtrezi şi poţi consuma. Se depozitează în recipiente închise ermetic.

Cataplasme – te scapă de dureri de tot felul şi de multe probleme de piele.

Macini un pumn de flori uscate şi amesteci pudra cu apă. Pasta obţinută nu se aplică direct pe piele, ci se pune în tifon.

Infuzie – 2 linguriţe rase de flori la î4 pahar de apă dacă o foloseşti pentru gargară, sau aceiaşi cantitate la 1 cană de apă pentru uz intern.

Amica se poate folosi şi sub formă de pulbere sau ulei.

La ce este bună

Sistemul nervos şi cel imunitar au multe de câştigat în urma unei cuie cu amică, dar şi inima beneficiază de efectele ei.

Migrene şi dureri de cap

Cele care apar în urma unor traumatisme craniene, pot fi învinse cu tinctură de amică 2 – 3 linguriţe pe zi timp de cel puţin 1 lună

Arterită

Se ia zilnic câte 25 picături de tinctură.

Cardiopatie ischemică

Poate fi ţinută în frâu tot cu ajutorul tincturii – câte 10 picături zilnic.

Imunitate slăbită

Persoanele care se îmbolnăvesc des, trebuie să facă 3 cure de câte 20 zile, urmate de 10 zile pauză cu tinctură de amică, câte 30 picături de 3 ori pe zi, luate cu apă. Dacă deja s-a instalat guturaiul, amica înlătură febra şi te ajută să te faci bine.

Accident vascular

Cei care au suferit un AVE sau pareză au un aliat de nădejde în amică. O cură de lungă durată cu tinctură de amică –! 4 linguriţă de 3 ori pe zi – poate restabili funcţiile pierdute ale sistemului nervos.

Insomnia

Poate fi învinsă dacă se foloseşte tinctură combinată

de amică şi valeriană.

Ia câte o linguriţă cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Utilizări externe

Traumatisme, luxaţii, contuzii sau vânătăi în aceste cazuri se folosesc cataplasmele, compresele cu tinctură diluată cu apă şi băile locale (1 lingură la 500 ml de apă rece) grăbesc retragerea hematomului. Uleiul este şi el de ajutor.

Dureri musculare

Pot fi calmate folosind cataplasme.

Rănile şi înţepăturile de insecte

Rănile se cicatrizează mai uşor cu tinctură de amică aplicată local, iar infuzia şi tinctura diluată sunt bune împotriva înţepăturilor de insecte.

Stomatită şi laringită

Se face gargară cu infuzie de amică.

LEGUME Sfecla roşie

Conţine caroten, niacină, colină acid folic, acid pantotenic şi oxalic, calciu, siliciu, magneziu, fosfor, fier, sodiu, cupru, nichel, potasiu, zinc, cobalt, litiu, seleniu, mangan, aminoacizi preţioşi, substanţe vegetale secundare, flavonoide, materii colorate vegetale, bentanină, vitamina E, etc.

Sfecla roşie conţine vitaminele El, B2, B3, B6, B9, (200 g) pe zi este importantă pentru activitatea cardiovasculară, a sistemului nervos şi digestiei.

Vitamina C esenţială pentru sistemul cardiovascular, muscular şi nervos.

Potasiu şi magneziu, esenţiale pentru menţinerea funcţionării inimii (ele alcătuiesc celebrul „Aspacardin” folosit în aritmia cardiacă) pentru sănătatea sistemului nervos.

E plină de vitamine şi fibre, e dulce şi colorată, este bună de consumat sub formă crudă, salată, suc şi în combinaţie cu alte legume.

Boala canceroasă

Pigmentul roşu ajută organismul în lupta împotriva

cancerului. Sucul de sfeclă, precum şi sfecla crudă consumată în salate, sunt printre cele mai bune alimente pentru prevenirea bolii canceroase. Vitaminele A, El, B2, C, fibrele insolubile şi flavonoidele conţinute de această plantă, administrate pe termen lung şi din surse naturale, au efecte benefice pentru prevenirea cancerului pulmonar, colo-rectal, gastric, leucemie.

Leucemie

Sucul de sfeclă roşie, ţelină şi morcov au rezultate excelente în leucemie. Sucul de sfeclă este cel mai puternic antioxidant, care favorizează formarea de (hematii) elemente ale sângelui. Are efecte anti-tumorale directe.

Se recomandă 450 ml suc, zilnic pe o perioadă de 60 zile, cu o pauză de 15 zile, după care se reia tratamentul. Este o terapie puternică care nu intră în opoziţie cu niciun fel de tratament.

Hipertensiune

Se obţin cele mai rapide efecte cu sucul de sfeclă roşie î4 pahar de suc duce la o scădere cu 20% a valorii tensiunii arteriale, după 30 – 60 de minute după ingerare.

Ischemie cardiacă, ateroscleroză

Fibrele din sfeclă roşie au capacitatea de a reduce colesterolul. O dietă cu sfeclă roşie duce la scăderea nivelului trigliceridelor, atât de importante în menţinerea sănătăţii inimii

Sfecla roşie împiedică oxidarea colesterolului şi trigliceridelor pe pereţii arterelor, stopând procesul de îngroşare.

Cura: de 4 – 8 săptămâni timp în care se consumă de 3 ori pe săptămână câte 150 g din această legumă, ca suc şi ca salată de sfeclă ciudă sau fiartă.

Anemie

Prezenţa fierului şi a magneziului în sfecla roşie, ajută la formarea sângelui. E bogată în vitamine care întăresc organismul. Sucul este bogat în săruri minerale, fosfor, fier, şi vitaminele El, B2 şi C. Sucul se prepară uşor: se curăţă sfecla, se rade şi se stoarce. Se bea zilniclOOG

dimineaţa şi 200 g seara, după masă. Sucul este indicat în anemie şi ameţeli din cauza scăderii numărului de globule roşii, a hemoglobinei şi a fierului

Anemia feriprivă

Sfecla roşie conţine fier, magneziu şi vitamina B6 care sunt esenţiale în combaterea anemiei. Ea ajută la formarea globulelor roşii (hematiilor)

Cura: 1 lună cu sfeclă roşie din care se consumă 150 g odată la 2 – 3 zile. În dietă se introduc şi alte alimente bogate în fier cum ar fi gălbenuşul de ou, mazărea, fasolea verde, spanacul, urzica.

Ajută ficatul

Sfecla roşie conţine agentul bioactiv betanină, care ajută buna funcţionare a ficatului. În felul acesta grăsimile depozitate sunt distinse eficient, scăderea în greutate nu este o problemă, iar oboseala şi starea de greaţă sunt eliminate.

Colesterol

O sfeclă roşie, fără văif şi frunze se spală, se scobeşte, se stoarce în interior sucul de la 2 lămâi. După 3 – 4 ore se poate bea din conţinut, 1 linguriţă zilnic, înainte de mesele principale. Tratamentul durează 20 zile. Sucul de lămâie se stoarce când este nevoie. Se poate asocia cu pulbere de usturoi, cu ulei de peşte, 1 linguriţă zilnic. Sfecla se schimbă doar când se învecheşte.

Diabet

Sfecla roşie este un aliment recomandat pentru stabilirea glicemiei pacienţilor, cu diabet de tip şi **II.** Fiind bogată în hidraţi de carbon, conţine fibre alimentare şi compuşi cu efect hipoglicemiant.

Varice

Pigmenţii care dau culoarea sfeclei roşii au efect important în menţinerea sănătăţii şi a elasticităţii vaselor de sânge şi a venelor. Persoanele predispuse spre varice le este recomandat consumul sistematic de sfeclă, care previne pierderea elasticităţii vaselor de sânge şi formarea lor. Persoanele care au deja varice în formare trebuie să ţină cure serioase cu sfeclă roşie, pentru a preveni

extinderea acestora.

Ridichea neagră

Conţine caroten, vitaminele El, B2, B6, C, E, acid folic, acid pantotenic, magneziu, niacină, calciu, potasiu, fier, vanadiu, cupru, zinc, seleniu, nichel, sodiu, fosfor, sulf, enzime, substanţe vegetale secundare, substanţe amare, uleiuri eterice (rafanol), ulei de muştar, sulforafan.

Efect vindecător:

— Stimulează activitatea ficatului şi a fierii, împiedică formarea microlitiazei biliare, poate descompune calculii biliari şi poate reduce infecţiile.

— Are efect antiinflamator asupra vezicii biliare

— Stimulează digestia.

— Are efect calmant şi expectorant asupra bronhiilor

— Reduce colesterolul, stimulează diureza şi întăreşte imunitatea

Ridichea neagră nu se mănâncă în fiecare zi. Se consumă fără sare, deoarece distinge uleiurile eterice preţioase şi o parte a acţiunii terapeutice.

Astm bronşic

Se prepară un suc de ridiche neagră, se curăţă, se dă prin storcătorul de fructe şi se amestecă cu o cantitate egală de miere. Se ia câte 5 linguri pe zi. Se păstrează la rece.

Alimente indicate pentru bolnav: lapte, brânzeturi, 3 – 4 ouă pe săptămână în special gălbenuşuri băute în lapte cald, orez „grâu, supă de ridichii negre, struguri, măsline, mere seminţe de dovleac, usturoi, ceapă.

Tuse

Sirop de ridiche neagră – se scobeşte o ridiche mai larg la mijloc. În acest loc se pune zahăr, iar ridichea se pune deasupra unui pahar. Până a doua zi va picura un sirop pe care îl vom bea, 1 linguriţă la copii şi 1 lingură la adulţi.

Eliminarea pietrelor mici de la fiere

Reţetă – 2 kg ridichii negre se curăţă de coajă, se rad, se lasă la înmuiat peste noapte.

Se storc prin tifon, să iasă *Vi* litru de zeamă. Se ia

250 g ulei măsline şi se amestecă cu zeama de ridiche. În ziua de tratament, nu se mănâncă nimic. Din oră în ora se ia câte 50 ml compoziţie până se termină totul.

Ridichea roşie

Micuţa legumă roşie este bogată în vitamina C, magneziu, potasiu, calciu, fibre, de aceea are multe beneficii asupra organismului:

Te scapă de kilogramele în plus

Dacă urmezi o dietă pentru slăbit, ridichea va fi un bun aliat împotriva kilogramelor în plus. îţi va face salata mai apetisantă, mai colorată, iar valoarea ei calorică mică te va ajuta să recapeţi silueta.

Te fereşte de gripă

Ridichile roşii conţin antioxidanţi şi vitamina C, care sunt bune în lupta cu virozele de sezon, când suntem mai expuşi riscului de a contacta gripa sau răceala.

Bună pentru digestie

Dacă digeraţi mai greu alimentele, ridichea sare în ajutor. Aceasta conţine calciu, magneziu, vitamina C, potasiu şi fibre alimentare necesare unei bune digestii.

Curăţă rinichii şi ficatul

După o iarnă în care am consumat multe proteine, avem nevoie de legume pentru a detoxifica organismul. Ridichile roşii ajută foarte mult în tratamentul litiazei biliare şi renale (nisip/pietre la fiere şi la rinichi), participând la mărunţirea şi dizolvarea calculilor.

Este sursă de acid folic

Ridichile sunt o sursă de acid folic, recomandat femeilor gravide, sau care vor să devină mame.

Te vindecă de tuse

Ridichile au efect benefic pentru sistemul respirator şi acţionează asupra lui ca un expectorant.

Te scapă de mâncărimi ale pielii

Sucul de ridichi roşii, băut dimineaţa pe stomacul gol, este foarte bun pentru alergii şi urticarii.

Ardeiul

Ardeiul conţine caroten, vitaminele El, B2, B6, multă vitamina C, vitamina E, acid pantotenic şi folie, calciu,

magneziu, fier, potasiu, fosfor, uleiuri eterice, substanţe colorante, capsaicină, substanţe vegetale secundare.

Galben, verde sau roşu este bogat în vitamine şi alcaloizi cu efecte benefice asupra organismului. Iată câteva motive să-l consumaţi crud în salate şi apetitive.

— Poate încetini procesele de sclerozare a vaselor de sânge

— Stimulează irigarea sanguină, la nivelul vaselor coronariene, cerebrale, epidermale cu un conţinut ridicat de rutină, vitamina C şi capsaicină, etanşează celulele şi întinereşte creierul.

* poate preveni apariţia trombozelor

Previne problemele de vedere

Consumat zilnic, ardeiul galben reduce riscul apariţiei cancerului, previne apariţia bolilor cardiovasculare şi a problemelor legate de vedere. Legumele galbene întăresc sistemul imunitar.

Combate stresul

Ardeiul roşu conţine vitamine din grupa B-urilor, vitamine ce joacă un rol important în activitatea sistemului nervos, combate stresul şi surmenajul psihic. Sucul proaspăt de ardei în combinaţie cu sucul de morcovi este de mare ajutor persoanelor care suferă de colici intestinali. Ardeiul gras conţine licopen, un carotenoid puternic ce are avantajul de a scădea şansele de dobândire a mai multor tipuri de cancer, printre care cel cervical sau cel de pancreas.

Tratament pentru inimă

Ardeiul roşu conţine potasiu şi fibre. Cele mai bune tratamente naturiste pentru inimă şi vase sanguine sunt pe bază de ardei. Acesta ajută la eliminarea colesterolului, scade tensiunea arterială şi fortifică inima.

E plin de vitamina C

Datorită conţinutului ridicat de vitamine şi minerale, ardeiul gras este benefic asupra organismului – 200 g de gogoşar acoperă necesarul zilnic de vitamina C.

Ceapa

Conţine caroten, vitaminele El, B2, B6, C, E, niacină,

acid pantotenic, calciu, potasiu, fosfor, siliciu, seleniu, iod, fier, fluor, mangan, cupru, zinc, aminoacizi sulfuroşi, uleiuri de muştar, sulfide, hormoni vegetali, prostaglandina A, substanţe vegetale secundare.

Are efect vindecător:

— Stimulează curgerea bilei şi glandele digestive

— Fluidizează saliva, sucurile intestinale, limfa, etc.

— Are efect antibacterian, acţionează împotriva bacteriilor negative şi a agenţilor patogeni din intestin, combate infecţiile din sistemul digestiv şi este detoxifiantă.

— Reduce hipertensiunea şi valorile ridicate ale colesterolului

— Are efect expectorant şi calmant, vindecă tuşea şi răguşeala (sub formă de suc)

— Este antiseptică, folosită extern, calmează înţepăturile de insecte

— Ameliorează valorificarea oxigenului în celule

— Consumată crudă, împiedică formarea cheagurilor de sânge în artere, reduce grăsimea din sânge şi tensiunea arterială

— Previne arterioscleroza, infarctul şi accidentele cerebrale (ca şi usturoiul)

— Poate preveni apariţia cancerului (împreună cu regim alimentar)

Ceapa ar trebui mâncată crudă, în fiecare zi. Zeama de ceapă fiartă este benefică în caz de răceală, de tuse şi bronşită.

Preparare

Expectorant – 2 linguri de ceapă rasă, 1 lingură de hrean ras, 5 linguriţe de miere, peste care torni 500 ml apă fierbinte, le laşi să fiarbă câteva clocote. Se obţine un sirop din care se bea câte 2 linguriţe de fiecare dată de 4 ori pe zi.

Absoarbe toxinele din intestine şi le elimină.

În cazul depresiilor trebuie consumată mult.

Sirop – se dau pe râzătoare 5 cepe roşii, se adaugă 8 linguri de miere zaharisită sau 10 linguri de miere lichidă şi se amestecă din când în când pe parcursul zilei, iar

noaptea se lasă să se odihnească. A doua zi se poate mânca. Luaţi câte 1 lingură din oră în oră, ţinând siropul cât mai mult în gură şi rugându-vă **ca tusea** să dispară.

Dureri de cap

Se taie o ceapă mărunt, se înveleşte cu o batistă mai mare şi se aplică pe ceafă.

Rinichi

Pentru rinichi există o salată:

Salată – 300 g ceapă, 300 g morcov, 300 g ţelină. Se dau pe râzătoare mare, se pun în castron şi se amestecă bine. Se adaugă zeama de la lămâie, 50 g miere şi 4 – 5 castane rase. Castanele pot fi înlocuite cu făină de castane. Se amestecă bine şi se consumă câte 1 ceaşcă cu 15 minute înaintea meselor principale. Tratamentul durează 1 săptămână şi încă 2 zile din săptămâna următoare.

Tromboză

Suc – Se curăţă zilnic o ceapă, se rade, se stoarce, se bea zilnic 30 de picături cu apă, după masă timp de 30 de zile. Ceapa fluidizează sângele, micşorează riscul instalării trombozei, a aterosclerozei şi a infarctului

Reduce colesterolul

Tratament

Reţeta 1 – 500 g ceapă roşie tocată mărunt sau dată prin maşina de tocat, se amestecă cu 1 litru de vin alb şi se pune la macerat 2 zile, la loc întunecat.

2 – 250 g rădăcini de pătrunjel şi 2 legături de pătrunjel verde, tocate mărunt, se amestecă cu 1 litru de vin, se piui la fiert la foc mic, până rămân la 500 ml de lichid.

Se amestecă cele 2 compoziţii şi se piui la macerat 7 zile. Se agită zilnic. După 7 zile se strecoară, se amestecă cu 150 g miere polifloră, se obţine un lichid, bun la gust şi foarte aromat. Se păstrează la rece, se ia 3 linguri pe zi, înainte de mesele principale cu */4 de oră. Reţeta este foarte bună şi ieftină. Se face de 2 ori pe an. Consumaţi întreaga cantitate. Consumaţi cât mai mult usturoi şi ceapă sau un greftuit dimineaţa.

Tuşea

Se calmează dacă se bea un păhărel de vin alb în care se fierb 1 ceapă şi 1 linguriţă de seminţe de mărar.

Vin de ceapă – un borcan de 1 litru, se pun 250 g ceapă tocată, IOOG miere, peste care adaugă vin alb până umpli borcanul. îl laşi la macerat timp de 2 săptămâni, strecori şi iei câte 50 ml de3 ori pe zi, înainte de masă.

Combate astenia, oboseala, răceala, durerile în gât şi tuşea.

Cartoful

Sucul

Cartoful conţine caroten, vitaminele B, C, K, potasiu, calciu, magneziu, cupru, iod, sodiu, fier, mangan, zinc, fluor, fosfor, cobalt, aminoacizi, acid pantotenic, hidraţi de carbon, substanţe vegetale.

Pietre la bilă şi rinichi

Este benefic contra bolilor de rinichi şi vezicii urinare.

Sucul băut timp de 3 săptămâni previne formarea pietrelor la bilă şi rinichi

Gastrită

O cură cu suc de cartofi este eficientă în boli precum arsurile la stomac, gastrită şi ulcerul (stomacal şi duodenal). Razi cartoful, îl storci şi bei sucul la nevoie.

Bea câte Vii de pahar de 4 – 5 ori pe zi, în amestec cu suc de morcovi timp de o lună.

Cancer

Conţine elemente care ucid celulele de cancer în stare incipientă.

Decoctul previne cancerul. Se prepară din 2 – 3 cartofi potriviţi. îi curăţa de coajă şi apoi îi fierbi 5 – 10 minute cu o cană de apă. După ce s-au răcit, filtrezi decoctul şi-l bei dimineaţa pe stomacul gol. Cura se ţine timp de o lună.

Dureri reumatice şi hipertensiune

Din coji de cartofi – se spală 5 cartofi, se curăţă, se fierbe coaja într-o! 4 1 apă timp de 20 minute, se strecoară şi se bea decoctul de 2 – 3 ori pe zi timp de 2 luni.

Inflamaţii

Cataplasmele reduc inflamaţiile – *Vi* kg de cartofi, îi fierbi, îi scurgi de apă, îi împătureşti în material de in sau bumbac şi-i zdrobeşti cu sucitorul. Aplici pe zona afectată şi acoperi cu un prosop.

Cura de slăbire fulger

Se fierb 500 g cartofi şi 500 g ţelină, se face un piure în care se adaugă 1 linguriţă de in şi pătrunjel tocat. Cantitatea se consumă într-o zi, în 4 – 5 etape, însoţită obligatoriu de 2 litri de apă la temperatura camerei. Cura nu se prelungeşte mai mult de 3 zile, ea putând fi reluată după 1 săptămână. După această cură se stabileşte o dietă uşoară.

Păstârnacul

Conţine caroten, vitaminele El, B2, B6, C, biotină, niacină, acid pantotenic şi folie, potasiu, magneziu, calciu, fosfor, siliciu, mangan, fier, cupru, zinc, nichel, uleiuri eterice, insulină (un hidrat de carbon uşor de digerat), substanţe vegetale secundare.

Efect vindecător:

— Stimulează rinichii şi activitatea vezicii în mare, are efect drenant în reumatism şi gută

— Curăţă sângele

— Echilibrează sistemul nervos

— Stimulează (ras) procesele de vindecare din sistemul digestiv

— Este eficient în diabet, ameliorând valoarea glicemiei (consumat crud, ras)

Ţelina

Suc de ţelină

Este compus din caroten, vitaminele El, B2, B6, C, K, acid pantotenic, acid folic, magneziu, potasiu, calciu, sodiu foarte valoros, fosfor, siliciu, fier, mangan, cupru, zinc, seleniu, sulf, uleiuri eterice, substanţe vegetale asemănătoare hormonilor, colină, inosită, tirozină, asparagină, substanţe amare şi vegetale secundare.

— Stimulează eliminarea reziduurilor prin rinichi

— Descongestionează sistemul limfatic şi echilibrează sistemul glandular

— Curăţă canalul digestiv.

— Stimulează secreţia glandelor digestive şi revărsarea fierii

— Eliberează organismul de fenomenele de stază (blocaj) şi combate hipertensiunea

— Are efect stimulator asupra creierului şi a metabolismului

Colesterol mare

O felie de 100 – 150 g de ţelină şi 2 mere mari se dau pe râzătoare. Acest amestec se consumă în fiecare dimineaţă pe stomacul gol, timp de 30 zile. Reduce colesterolul.

Dezitoxificarea ficatului şi bilei

Se poate realiza bând 3 ceşcuţe de suc de ţelină pe zi.

Favorizează slăbitul

Drenează zgurile rezultate de pe urma arderilor din organism… Se bea în fiecare zi una sau mai multe căni de ceai de frunze de ţelină: o rămurică se fierbe 2 – 3 minute într-o jumătate de litru apă.

Cura de slăbire fulger

500 g ţelină, 500 g cartofi se fierb şi se face un piure în care se adaugă 1 linguriţă de in şi pătrunjel tocat. Această cantitate se consumă într-o zi în 5 etape, însoţită obligatoriu de 2 litri de apă la temperatura camerei. Cura nu se prelungeşte mai mult de 3 zile, ea putând fi reluată după o săptămână. După această cură se stabileşte o dietă uşoară.

Mărarul

Favorizează slăbitul

Un decoct de rădăcină de mărar ameliorează evacuarea toxinelor. O linguriţă de plantă se pune într-un litru de apă în clocot, se lasă să fiarbă un minut, se dă deoparte şi se lasă la infuzat 5 minute. Se bea 3 ceşti pe zi.

Elimină calculii renali

Cura de mărar – Se toacă toate părţile mărunt, se pun la fiert 400 ml apă, se pun 2 linguri de mărar, se lasă 2 – 3 clocote. Se infuzează 30 minute. Se bea lichidul în 3 – 4

reprize cald. Cura durează 3 săptămâni.

Osteoporoză

Tinctura de mărar – 20 linguri puse în î4 litru alcool de 70 grade, se lasă la macerat 8 zile, apoi se filtrează sau

— LOOml alcool de 50 grade, 3 linguriţe de mărar se lasă la macerat 9 zile, se filtrează. Tratamentul cu mărar durează 21 zile. Se bea câte 1 linguriţă dizolvată în IOOml apă, de 3 ori pe zi, înainte de masă.

Sursă de calciu

Seminţele de mărar au cea mai mare concentrare de calciu din tot regnul vegetal „1 linguriţă de seminţe conţine cât 1 cană de lapte".

Sughiţul

Infuzie – O linguriţă de mărar cu 1 cană de apă, neîndulcită, sau câteva picături de suc de lămâie amestecat cu seminţe de mărar.

Leuşteanul

Eliminarea pietrelor de la fiere

Reţetă – 250 g leuştean tocat mărunt, 250 g miere naturală, 1 litru de vin alb. Se pun într-o sticlă, care se agită de 2 ori pe zi. Sticla se pune în cămară la macerat timp de 7 zi-le, la temperatura camerei, după care se strecoară. Se bea zilnic de 3 ori pe zi după mese-le principale, câte 50 g. Reţeta este garantată şi este recomandat să se repete la sau 1 an.

Vin de leuştean IOOG frunze tocate proaspete se pun la macerat în 750 ml vin alb, se lasă 2 săptămâni la temperatura camerei, se filtrează şi se păstrează la rece. Se bea un păhărel pe zi înainte de masa principală.

Se foloseşte împotriva retenţiei de apă şi a digestiilor.

Pătrunjelul

Calciul din pătrunjel ne ajută oasele şi dinţii

Magneziul fixează calciul

Iodul ajută glanda tiroidă

Aminoacidul împiedică dezvoltarea tumorilor

Frunza de pătrunjel este de 4 ori mai bogată în vitamina C, iar rădăcina de pătrunjel este de 3 ori mai bogată în vitamina C decât o portocală şi conţine mai mult

fier decât spanacul. Este bogat în vitamine A, şi C şi săruri minerale.

Câteva frunze mestecate înainte de ora mesei vor spori foamea şi pofta.

Frunze tocate şi amestecate cu sare se introduc în ureche, pentru combaterea durerilor de dinţi.

Pătrunjel fiert în lapte se folosea contra amigdalitei (comprese).

Din decoct de pătrunjel se pun comprese în conjunctivită.

Frunzele de pătrunjel au proprietăţi anti-tumorale. Oferă protecţie căilor respiratorii şi plămânilor, ficatului, rinichilor şi împiedică apariţia tumorilor.

Diuretic şi antiinflamator al căilor urinare

Se face un decoct dintr-o plantă întreagă (frunză şi rădăcină, un pătrunjel mijlociu). Se fierbe 20 de minute cu 1 litru de apă, se lasă la infuzat 15 minute. Se beau 3 căni/zi.

Dureri de stomac

Infuzie din 2 linguriţe de frunze uscate de pătrunjel, opărite cu 1 cană de apă. Se lasă la infuzat 10 minute, se bea călduţ înghiţitură cu înghiţitură.

Rinichi

Dezintoxicarea – Odată dezintoxicat rinichiul, tensiunea arterială se regularizează.

Ceai de pătrunjel – 1 pumn de frunze şi codiţe proaspete, se toacă mărunt şi se pune pe foc cu î4 litru de apă rece, se lasă să fiarbă 10 minute şi cu 3 minute înainte se adaugă 1 linguriţă rasă de splinuţă şi 1 linguriţă rasă de coada calului (ambele uscate).

Se ia ceaiul de pe foc, se lasă să se infuzeze cu capac, circa 10 minute, se strecoară şi se bea înghiţitură cu înghiţitură. Cura durează 2 săptămâni şi e bine să se repete de 3 ori/an.

Baie la rinichi – 1 mănunchi de pătrunjel, se spală, se toacă mărunt, se pune în vas, se pune apă rece peste el şi se fierbe 10 minute. Se lasă să se răcească, se strecoară, se pune în sticlă şi se pune la frigider. Se bea 1 pahar pe

zi. Veţi observa cum sarea şi otrava din rinichi se elimină prin urină.

Decoct de pătrunjel – 250 g rădăcină de pătrunjel tocată mărunt, 1 litru apă. Se pun la fiert la foc mic, în vas cu capac, până când lichidul scade la 1 cană. Se strecoară şi se bea câte 1/3 din decoct de 3 ori /zi, pe stomacul gol. În acea zi nu se mănâncă nimic. Până a doua zi piatra se transformă în nisip care se poate vedea în urina adunată într-un vas. Durerea poate să dispară de la prima ceaşcă.

Piatră la fiere

10 zile – 1 lingură de ulei de măsline, 1 cană de ceai de frunze de pătrunjel, 1 bere. Toate se ia dimineaţa pe stomacul gol cu pauză de 5 minute între ele. Ceaiul şi berea se bea cât mai repede.

Vezica biliară – litiază

Este o depunere de colesterol, apare râgâiala cu gust amar şi vărsături puternice, colici în partea dreaptă cu iradieri în spate sau umeri, greaţă. Este necesară vitamina C care scade colesterolul biliar.

Decoct – 1 kg rădăcină de pătrunjel, tăiate în bucăţi de 2 şi 3 cm în 2 litri apă. Se lasă la fiert până rămâne 1 litru lichid. Se strecoară şi se pune în sticle la rece. Se bea în fiecare zi, înainte de masa de seară şi de dimineaţă, câte 100 ml.

Pietre la rinichi

I l/2 kg rădăcină pătrunjel sau *leuştean* se spală bine cu mâna, nu cu cuţit. Se pune la fiert în 3 litri apă până rămân 2 litri. Se strecoară şi lichidul obţinut se păstrează. Peste rădăcina fiartă înainte se toarnă alţi 2 litri de apă rece şi se fierbe din nou, până rămâne un litru de lichid. Veţi avea în total 3 litri de lichid pe care îl păstraţi în sticle la frigider. Se bea 3 pahare pe zi înainte sau după masă. Cu timpul calculii se gelifiază, şi se descompun urmând eliminarea lor fără dureri.

Dacă este cazul se reia tratamentul după o pauză de 3 luni.

II De 3 ori pe săptămână, se fierb 500 g rădăcină de pătrunjel cu 1 litru de apă. Când lichidul scade la jumătate,

se împarte în 3 părţi egale şi se bea cu 30 minute înainte de cele trei mese.

Hipertensiune şi astm

Decoct – 1 lingură de rădăcină dată pe râzătoare, pusă la fiert 20 minute în 500 ml apă. Se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile.

Contra paraziţilor intestinali

Decoct – se ia 1 mână de frunze de pătrunjel, 1 mână de frunze de ţelină şi 1 mână de violete. Se fierb cu litru de apă, se strecoară şi se răceşte. Se bea câte 1 cană dimineaţa, înainte de micul dejun.

Tratarea herniei

10 rădăcini de pătrunjel se pun la fiert în 2 litri de vin sau borş. Se lasă pe foc până lichidul scade la */4 de litru. Lichidul se strecoară şi se bea, iar rădăcinile se pasează. Pasta obţinută se aplică pe locul cu pricina, sub bandaj.

Nervozitatea

Câteva frunze proaspete de pătrunjel se zdrobesc pe un fund de lemn, se amestecă cu 3 linguri de lapte, 1 linguriţă de miere de tei. Se iau 3 linguriţe pe zi.

Dureri de dinţi

Se pun frunze zdrobite de pătrunjel pe dintele dureros şi pe dinafară, pe obraz

Osteoporoză

Pătrunjelul şi fasolea verde conţin vitamina K care încetineşte acţiunea osteoporozei. Se pot face cure în care se consumă zilnic mult pătrunjel şi fasole verde (conţine Mg, la)

Leacul inimii

— *Vinul de pătrunjel (pentru inimă)* – Ingrediente – 10 rădăcini mai mari sau 20 mai mici de pătrunjel se dau pe râzătoare, frunzele lor se toacă mănmt, 1 litru vin alb de ţară, 2 linguri de oţet (sau nu), 300 g miere sunt suficiente şi 4 linguri) de salcâm.

Preparare – Se pun la fiert timp de 10 minute, la foc domol. Apoi se adaugă 300 g de miere naturală şi se mai lasă 4 minute la foc mic. Vinul încă fierbinte se toarnă în sticle, clătite cu alcool sau vodcă. Se umplu sticlele până la

gură şi se închid ermetic.

Depunerea care se lasă nu este dăunătoare şi poate fi băută odată cu vinul.

Administrare – Se bea 3 linguri pe zi înainte de masă.

Indicaţii terapeutice – în angină pectorală regularizează tensiunea arterială, uşurează cardiopatia ischemică, ameliorează tahicardia, palpitaţiile, revigorează organismul.

— *Decoctul de pătrunjel* – Ingrediente – 10 frunze de pătrunjel, 2 linguri oţet de vin, 80 – 150 g miere, 1 litru de vin de calitate superioară.

Preparare – Frunzele de pătrunjel şi oţetul se fierb timp de 5 minute, într-un litru de vin, apoi se adaugă mierea şi se mai lasă pe foc încă 5 minute. Diabeticii vor folosi doar 80 g de miere la 1 litru. Vinul se curăţă de spumă, se strecoară şi se toarnă în sticle sterile. Pentru a face vinul mai concentrat, i se poate adăuga la fiert şi o rădăcină de pătrunjel. Astfel, pregătit va avea un efect mai puternic de eliminare a apei din ţesuturi.

Administrare – De 3 ori pe zi, câte un păhărel de lichior după mesele principale.

Indicaţii – insuficienţă cardiacă, stop cardiac, circulaţie deficitară la nivelul inimii, senzaţie de slăbiciune, dureri de inimă provocate de stres, dureri de natură nervoasă, staze nervoase cu edeme la picioare şi în plămâni.

— *Decoctul forte de pătrunjel*

Suplimentar – vinul de pătrunjel cu miere poate fi îmbogăţit cu 25 – 30 picături de tinctură de păducel, în acest fel se obţine o irigare mai intensă cu sânge a miocardului şi o tonifiere a inimii.

Vinul face să dispară durerile de inimă, acelea pentru care nu se găseşte nicio explicaţie în EKG. Este un remediu pentru reglarea tensiunii arteriale (hipo şi hipertensiunea revin la valori normale).

Decoctul de pătrunjel, administrat din vreme, poate preveni apariţia timpurie a bolilor de inimă, atunci când ele se află în stadiul incipient, asigură o vindecare

completă.

În perioada de recuperare după un infarct, decoctul de pătrunjel face să dispară eventualele dureri de inimă rămase.

Decoctul de pătrunjel dă rezultate bune şi în suferinţele cardiace de origine reumatică sau în cazul când o formă gravă de gripă slăbeşte inima.

La persoanele vârstnice este recomandat să se facă o încercare cu acest decoct de pătrunjel, înainte de a începe un tratament cu digitalină, întrucât el înlocuieşte cu succes medicamentele de sinteză.

Pistrui

Se prepară suc de rădăcină de pătrunjel în storcătorul electric. Se aplică pe faţă seara, se lasă toată noaptea, se spală a doua zi dimineaţă, cu apă călduţă.

Pete maronii

Macerat – se ia IOOG seminţe de pătrunjel se pun în 500 ml ţuică, se lasă timp de 14 săptămâni la macerat. Se tamponează locurile cu pete cu maceratul obţinut. În acelaşi timp se consumă în stare proaspătă frunză şi rădăcină de pătrunjel.

Usturoiul

Antibiotic natural (tuse, amigdalită, pneumonie)

Fierbi 4 – 5 căţei de usturoi în 300 ml apă în combinaţie cu 1 linguriţă de cimbrişor După ce dau în clocot, iei de pe foc, adaugi 1 lingură de miere şi amesteci bine. După ce s-a răcit iei câte 2 – 3 înghiţituri după fiecare repriză de tuse. Este un antibiotic natural, iar pentru a fi eficace, trebuie luat zilnic pe o perioadă mai lungă.

Sirop, pentru imunitate

6- 8 căţei de usturoi, tocaţi mărunt se amestecă cu 8 linguriţe de miere. Se lasă câteva zile şi se consumă câte 1 linguriţă zilnic. Acest sirop tratează pe loc infecţiile.

Tratează bronşitele

Unguent – câţiva căţei de usturoi, tocaţi mărunt, cuişoare şi puţin ulei. Se fierbe acest amestec la foc mic, se amestecă până devine o pastă şi se pune la răcit.

Unguentul se întinde pe piept, stomac, gât şi este eficient împotriva bronşitelor şi infecţiilor căilor respiratorii.

Abcesul pulmonar

Se caracterizează prin febră, tuse, expectoraţie purulentă sau vomă. Se foloseşte:

Infuzia – 3 – 5 căţei de usturoi pisaţi, se opăresc cu 250 ml apă. Se ia câte 8 – 10 linguri de ceai pe zi până la vindecare.

La copiii sub 6 ani se face *la* din reţetă.

La copiii peste 6 ani se face din reţetă.

Detoxifică sângele

„Când corpul se umple de toxine, organele vitale nu mai funcţionează cum trebuie şi te resimţi prin alergii, imunitate scăzută, dureri de cap, oboseală. Detoxifiera sângelui contribuie la eliminarea toxinelor şi ajută la o mai bună transportare a substanţelor nutritive şi a oxigenului prin tot corpul, făcând ca organele interne să funcţioneze la nivel optim”.

Pentru a fi eficace detoxifiera se face o cură de usturoi verde, luat zilnic, o perioadă lungă, de circa 3 luni în curăţirea sângelui de toxine.

Ateroscleroza

Se ştiu deja efectele colesterolului mărit: apariţia unui atac cerebral sau a aterosclerozei prin depunerea lui pe vasele sangvine şi prin îngreunarea circulaţiei sângelui.

Usturoiul luat cu puţină apă sau pisat şi amestecat cu miere scade colesterolul „rău” şi fluidifică sângele. Pentru a nu mirosi de usturoi, poţi să mesteci seminţe de anason sau de chimen.

3 – 4 căţei de usturoi pe zi, menţin colesterolul sub control şi curăţă arterele de grăsimi

Macerat – 1 căpăţână de usturoi pisat se pune în borcan, se pune peste el zeama şi coaja de lămâie rasă, 1 litru de apă clocotită. Se acoperă şi se lasă în repaus 2 zile. Se ia câte 1 lingură pe zi timp îndelungat. Are efect în combaterea colesterolului.

Maceratul apă – 1 căpăţână de usturoi mărunţită în

200 ml apă, timp de 2 – 3 ore

Macerat în ulei – câţiva căţei de usturoi, tăiaţi mânuit, în 200 ml ulei de măsline. Lasă amestecul în vas închis, departe de lumină, pentru 2 – 3 săptămâni. Filtrează şi foloseşte.

Cocteil natural – 8 căţei de usturoi tăiaţi mărunt, 1 ceaşcă de miere, 1 ceaşcă oţet de mere. Se piui în borcan, se mixează timp de 60 secunde, se astupă şi se pune la frigidei. Se foloseşte la:

— Astm bronşic – în fiecare dimineaţă se ia câte 1 lingură pe stomacul gol, se respiră mai uşor.

— Colesterol în exces – 1 ceaşcă de apă fierbinte în care se pune 1 lingură de cocteil se obţine lui ceai care se bea înainte de masa principală.

— Balonări şi indigestii – 2 linguri de cocteil, 1 ceaşcă de apă se încălzesc şi se bea.

Ateroscleroza cerebrală

Macerat de usturoi cu lămâie – 1 căpăţână de usturoi pisat, coaja rasă şi zeama de la 1 lămâie, se opăresc cu 1 litru de apă clocotită. Se acoperă vasul şi se lasă să stea la căldură 2 zile. Se ia câte 1 lingură de 3 ori pe zi timp îndelungat.

Ai hipertensiune?

Usturoiul are o substanţă, alicină, de aceea are puterea de a preveni accidentele vasculare şi de a reduce tensiunea arterială pe care o eliberează atunci când este tocat sau zdrobit. Această substanţă dilată pereţii vaselor de sânge şi ca urmare a acestui fapt, tensiunea arterială scade. Usturoiul are şi acţiune diuretică, iar prin reducerea apei reţinute în corp este diminuată şi tensiunea. Scazi tensiunea arterială dacă faci:

Cura – consumă **V**2 de căţel de usturoi pe zi, urmând să ajungi la 3 – 4 căţei de usturoi, pe parcursul a 2 săptămâni, şi să revii la 1 – 2 căţei pe zi, după alte 2 săptămâni.

Tinctura de usturoi (tratamentul cu usturoi) – este bună în scăderea tensiunii arteriale: pune 10 – 15 picături de tinctură într-o ceşcuţă cu ceai sau cu lapte şi bea acest

amestec de 2 ori pe zi, după mese, 4 – 5 zile la rând. Se poate folosi cât doreşti.

Cocteil – amestecaţi 6 căţei de usturoi, cu 2 linguri de oţet, 3 linguri de miere şi 2 ceşti de apă. Fierbeţi amestecul rezultat la foc mic timp de *Vi* oră. Bea din acest amestec de 3 linguri de 3 ori pe zi.

Datorită substanţei binecunoscute, alicină, usturoiul are puterea de a preveni accidentele vasculare cerebrale şi de a reduce tensiunea arterială pe care o eliberează atunci când este tocat sau zdrobit

Diabet

Rachiu de usturoi – se zdrobesc 3 căpăţâni mari de usturoi, se pun într-o sticlă de un litru care se umple cu rachiu de secară şi se lasă 14 zile.

În fiecare zi înainte de micul dejun se ia câte 1 linguriţă din macerat.

Atenţie – la cei care suferă cu stomacul.

Atac de cord

Uleiul de usturoi te protejează de atac de cord. Uleiul de usturoi conţine o substanţă, trisulfura de diallyl, care apără inima de atacul de cord şi reface ţesuturile coronariene.

Astăzi uleiul de usturoi se găseşte sub formă de capsule gelatinoase. Ia una, o dată sau de 2 ori pe zi, pentru a combate dereglările circulaţiei sangvine, hipertensiunea, hipercolesterolmia sau arterioscleroza.

Tratamentul cu usturoi (tinctura)

Usturoiul – curăţă vasele sangvine de grăsimi calcaroase care devin elastice.

— Previne infarctul şi scleroza, bolile cardiace, hipertensiunea şi îngrăşarea. Preparare – 350 g usturoi, se dă de 2 ori prin maşina de tocat, se adaugă 200 ml de alcool de 90 grade, se lasă 10 zile la loc uscat şi întunecos. Se strecoară şi lasă să se limpezească 3 zile.

Tratamentul – constă în administrarea unui număr de picături de 3 ori pe zi în 50 ml lapte cu 20 – 30 minute înaintea fiecărei mese după următoarea schemă.

Ziua	pr	ea	Zi	ni	pr	Ir

dimineaţa		ânz’s	ra	ua dii	neaţa	ânz set	
1	1	2	3	**2**	4	5	6
3	7	8	9	**4**	10	11	12
5	13	14	15	**6**	15	14	13
7	12	11	10	**8**	9	8	7
9	6	5	4 **0**	**1**	3	2	1
1 **1**	25	25	25 **2**	**1**	1	2	3
1 **3**	4	5	6 **4**	**1**	7	8	9
1 **5**	10	11	12 **6**	**1**	13	14	15
1 **7**	15	14	13 **8**	**1**	12	11	10
1 **9**	9	8	7 **0**	**2**	6	5	4
2 **1**	3	2	1 **2**	**2**	25	25	25
2 **3**	1	2	3 **4**	**2**	4	5	6
2 **5**	7	8	9 **6**	**2**	10	11	12
2 **7**	13	14	15 **8**	**2**	15	14	13
2 **9**	12	11	10 **0**	**3**	9	8	7
3 **1**	6	5	4				

Virozã pulmonarã

Tratament – Se curăţă *la* kg usturoi, îl daţi prin maşina de tocat de 2 ori, sau îl pisaţi bine ca pentru mujdei.

Apoi se fierbe la foc domol în 2 litri de vin alb vechi de 2 ani, până rămâne 1 litru sau *VA* litru. Se lasă să se răcească şi să macereze 2 – 3 zile. Se ţine la frigider în borcane, pentru a se putea lua cu usturoi cu tot. Se ia în

fiecare zi câte 1 lingură de 3 ori/zi, înaintea meselor principale cu *XA* oră timp de 3 săptămâni şi chiar mai mult.

Acest tratament la recomandat o persoană al cănii tată a avut cancer pulmonar şi s-a vindecat.

Reţetă împotriva tumorilor (Tibetană)

A fost găsită în 1972 într-o mănăstire din munţii Tibetului

Într-un borcan de sticlă se pun 350 g usturoi zdrobit, peste care se pun 220 – 250 ml alcool de 95 de grade, rom sau vodcă. Borcanul se închide ermetic şi se pune în frigider timp de 10 zile. În cea de a 11 zi se filtrează cu o strecurătoare fină sau tifon. Lichidul obţinut se pune în acelaşi borcan şi se pune încă 2 zile la frigider. După această perioadă se poate începe tratamentul. Picăturile se pot lua cu puţin lapte sau apă, înainte de a mânca, după cum urmează.

	Număr de picături						
Ziua	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Dejun	**1**	4	7	10	13	16	12	9
Prânz	2	5	8	11	14	17	11	8
Cina	3	6	9	12	15	18	10	7

Se va continua cu 25 de picături de 3 ori pe zi până se termină toată cantitatea

Terapia nu se poate repeta decât odată la 5 ani.

Acest extract din usturoi are următoarele **indicaţii:**

— Curăţă organismul de grăsimi şi pietre, topeşte cheagurile de sânge

— Îmbunătăţeşte metabolismul, toate vasele sangvine redevin sau devin elastice

— Reglează greutatea corpului, vindecă arterioscleroza şi hipertensiunea

— Vindecă diafragma miocardică bolnavă, sinuzita şi bolile bronhopulmonare

— Face să dispară artritele, artrozele, reumatismul
— Vindecă gastritele, ulcerele de stomac, hemoroizii
— Absoarbe orice fel de tumori interne şi externe
— Vindecă diferite tulburări de vedere, auz, ipotenţă
Are efect benefic asupra întregului organism.

Atenţie – Alcoolul nu trebuie să conţină metalol sau clorură de benzalcanin.

Astmul bronşic

Infuzie de usturoi – IOOG usturoi se pisează, se pun în 300 ml de apă clocotită, se acoperă şi se lasă să se răcească. Se bea în aceeaşi zi lingură cu lingură. Tratamentul durează 20 – 30 zile.

Foarte bun este şi propolisul. Tot pentru astm mâncaţi 1 ceapă pe zi. De asemenea beţi un ceai din: cimbru, frunze de coacăz-negru, isop, măghiran şi podbal.

A V C

Macerat de usturoi cu lămâie – o căpăţână de usturoi pisat, coaja rasă şi zeama de la o lămâie, se opăreşte cu 1 litru de apă clocotită. Se acoperă vasul şi se lasă să stea la căldură 2 zile. Se ia câte 1 lingură de 3 ori pe zi timp îndelungat.

Hernie de disc

Se foloseşte o reţetă bazată pe lapte dulce nefiert şi usturoi

Seara, la culcare, se zdrobesc 2 căţei de usturoi şi se amestecă cu 1 cană de lapte. Se lasă până dimineaţa, când se bea pe stomacul gol. Se continuă tratamentul timp de 2 – 3 săptămâni.

Foarte bun este propolisul. În fiecare zi, înainte de mesele principale, se ia câte un grăunte de propolis, se mestecă în gură, după care se înghite ce a mai rămas.

Pentru hernie de disc se recomandă tratamentul cu jar. O persoană avea o durere ce a început să coboare până în talpă. A practicat metoda 10 zile, a făcut focul dimineaţa şi seara cu lemne de esenţă bună, când a rămas numai jar, l-a împins în fundul sobei şi s-a aşezat pe un scaun cu spatele gol în faţa sobei, timp de 20 minute dimineaţa şi 20 minute seara. Când ardea prea tare se trăgea câţiva

centimetri.

Ciocuri la călcâie

Un borcan mic de iaurt se amestecă cu 1 căpăţână de usturoi pisat. Se unge talpa în fiecare seară timp de 10 – 20 zile. Se bandajează locul respectiv cu o faşă până a doua zi. Dimineaţa se spală talpa.

Contraindicat: **–** în intervenţii chirurgicale, usturoiul subţiază sângele, îngreunând coagularea lui.

Hreanul conţine caroten, vitaminele El, B2, B6, C, calciu, potasiu, magneziu, fier, niacină, mangan, zinc, seleniu, siliciu sodiu, fosfor, sulf, substanţe vegetale secundare, uleiuri eterice, asparagină, glutamină, enzime, substanţe active principale sunt uleiul de muştar şi sinigrozina.

— Este antibiotic vegetal natural

— Dezinfectează şi stimulează irigarea sanguină în aparatul digestiv

— Stopează dezvoltarea ciupercilor şi bacteriilor din intestinul gros şi subţire

Boli de plămâni

Pentru TBC şi alte afecţiuni grave (cancer) un medic din Basarabia recomandă: Reţeta – 1 kg vin roşu netratat, 200 g hrean ras pe răzătoarea mică, 200 g miere de albine Preparare – se rade hreanul, se amestecă cu vinul şi se lasă la macerat 15 – 20 de zile, la întuneric (se acoperă sticla cu hârtie). După perioada de macerare, se amestecă cu mierea, se agită până se topeşte. Se serveşte câte un pahar de vin, de 150 g dimineaţa, la prânz şi seara, cu 1 oră înainte de masă.

Se pregăteşte din timp şi următoarea cantitate, pentru a se putea efectua tratamentul în continuare, până la 6 luni (pentru cancer şi TBC pulmonar). Pentru boli mai uşoare, se ia 3 luni. Este un tratament foarte eficient şi ieftin.

Astm bronşic

O rădăcină de hrean, bine spălată, curăţată, se dă pe răzătoarea mică. Apoi se combină în cantităţi egale cu miere şi se adaugă zeama de la 1 lămâie. Se ia 2 – 3

linguriţe pe zi şi se păstrează la rece.

Angină şi hipertensiune

Are efect regenerator asupra sistemului vascular, ameliorează valorificarea oxigenu-lui în organism. Stimulează sistemul imunitar şi activitatea creierului.

Se face o pastă din: 1 lingură de miere şi 1 lingură de hrean ras timp de 30 de zile. Se consumă în fiecare dimineaţă pe stomacul gol.

Colesterol

Hreanul scade nivelul colesterolului din sânge. Adăugaţi rădăcină şi frunze în salate, drept condiment. Uleiul conţinut în rădăcină îi face bine ficatului.

Pietre la rinichi

Are efect dezinfectant şi antibacterian în zona rinichilor şi a vezicii urinare.

Reţetă – 300 g hrean ras proaspăt, stropit cu oţet de mere, se pun într-o pungă de pânză, care se stoarce, se fixează strâns în regiunea rinichilor şi se ţine câte 15 minute pe fiecare rinichi. După primele 10 minute încep înţepături care trebuie suportate. Efectul se vede a doua zi, când încep să se elimine pietrele, iar urina se colorează intens, ca urmare a curăţirii aparatului urinar.

Operaţia se poate repeta după 2 săptămâni, când pielea mai poate suporta din nou tratament de 15 minute. Acest tratament nu are complicaţii. Hreanul poate fi folosit pe locuri afectate de reumatism, tot 15 minute.

Ciocuri la călcâie

Se rade 1 bucată de hrean cu coajă cu tot. Se amestecă cu 273 picături de gaz, se pune în săculeţ, se fixează pe locul dureros şi deasupra se trag şosete, se ţine toată noaptea. Acest luciii se face în fiecare seară până la dispariţia totală a durerilor, caml? – 15 seri. Dacă apare alergie pe piele se amestecă hreanul cu 1 linguriţă de mălai sau se face o pauză de câteva zile, timp în care se unge locul cu alifie de gălbenele.

Arterioscleroza

Reţetă – fierbe 250 g hrean ras în 3 litri de apă timp de 20 minute. Strecoară şi bea lichidul obţinut câte! 4 de

pahar de 3 ori pe zi.

Vin de hrean

15 linguri de hrean, 1 litru de vin roşu natural, lăsate la macerat 9 zile, apoi se fâltrează. Vinul ajută digestia, reglează activitatea inimii, previne litiaza renală. Hreanul nu se consumă în caz de gastrită hiperacidă, colon iritabil. Dacă se abuzează cu hrean se pot produce tulburări digestive sau nervoasă.

FRUCTE

Cireşe întăresc organismul

Cireşele pot stimula imunitatea organismului prin conţinutul de vitamine cum sunt (provitamina A, vitaminele B, şi K), minerale (calciu, magneziu, zinc, cupru, potasiu, fier) şi antioxidanţi puternici, care ţin la distanţă bolile aparatului cardiovascular.

Elimină stresul şi insomnia

Cireşele au acţiune calmantă şi reconfortantă, fac ca starea emoţională să se îmbunătăţească, să instaleze optimismul şi tonusul psihic prin consumul a 200 – 300 g /zi.

Cireşele conţin o substanţă numită melatonină care favorizează instalarea somnului.

Previn apariţia cancerului

La fel ca toate fructele roşii, simt o sursă naturală de antioxidanţi, care ajută la prevenirea şi repararea celulelor deteriorate de acţiunea radicalilor liberi.

Reduc durerea

Doi compuşi chimici din compoziţia cireşelor, antocienii şi bioflavonoide, încetinesc acţiunea unor enzime şi ajută la reducerea durerilor şi la prevenirea apariţiei artritelor. Au efect şi contra migrenelor.

Înlocuiesc somniferele

Melatonina din cireşe este rapid absorbită în sânge şi acţionează ca un somnifer natural. îmbunătăţeşte somnul şi reglează ritmul circadian al organismului.

Previn anemia

Cireşele, bogate în fier, aduc un aport important de fier care ajută ca procesele de oxigenare a creierului să se

desfăşoare normal, îmbunătăţind activitatea cerebrală şi procesele de memorare, atenţie şi învăţare.

Căpşunele

Ajută să dai jos kilogramele

Sărace în calorii (30 – 35 calorii la IOOG) şi bogate în vitamine, acid folic, minerale şi antioxidanţi, conţin aproape 90% apă sunt săţioase şi au efect diuretic şi depurativ. Consumaţi zilnic, timp de 10 zile, câte 500 g căpşime la micul dejun.

Sunt surse de vitamina C

O porţie de căpşune are o cantitate de acid ascorbic echivalentă cu a unei portocale. Vitamina C menţine sănătatea gingiilor, accelerează vindecarea plăgilor, îmbunătăţeşte imunitatea organismului şi previne formarea radicalilor liberi şi a celulelor tumorale.

Scad riscul bolilor de inimă

Consumul regulat de căpşuni previne apariţia bolilor cardio-vasculare, scade mult colesterolul, menţine un nivel echilibrat al zahărului în sânge, reduce efectele stresului şi ne protejează împotriva afecţiunilor articulare.

Ajută digestia

Fructoza, apa şi fibrele sunt un remediu pentru o digestie normală. Consumate înaintea meselor, ajută tranzitul intestinal, stimulează activitatea bilei.

Seminţele au un conţinut ridicat de celuloză, care ajută la înlăturarea toxinelor din tubul digestiv.

Catifelează tenul

Căpşunele contribuie la tratarea unor boli şi încetinirea îmbătrânirii, hidratează şi hrănesc pielea.

Lămâia

Eliminarea pietrelor şi nisipului de la fiere I

Reţetă – 250 g lămâi, 250 ml ulei de măsline. Se bea întâi uleiul câte 50 ml, apoi zeama de lămâie, între orele 19 – 20, din sfert în sfert de oră…

Pe partea dreaptă a corpului puneţi 1 sticlă cu apă caldă şi păstraţi-o până se răceşte. E bine să vă ajute cineva.

Pietre la vezica biliară II

Timp de 24 ore se bea apă şi numai apă. Apoi se face o clismă (cu puţin ulei vegetal în apă), care se repetă dacă efectul nu este destul de puternic. La 1 oră după scaun se bea 1 pahar cu ulei de măsline şi 1 pahar cu suc de lămâie sau grape-fruit şi se stă întins.

Pentru înlăturarea vomei se mănâncă o felie de lămâie. Nu se bea apă în caz de sete, ci 1 – 2 înghiţituri de apă sărată, preferabil să nu se bea deloc.

După 15 minute de la luarea uleiului este necesară administrarea unui laxativ lichid (în Rusia se dădea 1 pahar de zeamă de varză) în lipsă de aceasta se bea apă simplă.

După 24 ore se repetă procedeul.

De data aceasta pietrele dizolvate încep să apară în urină, sub formă de picături verzuicafenii, care se depun pe fundul vasului. Procedeul va continua atâta timp cât aceste pete vor continua să apară. Pentru acest tratament sunt suficiente 3 zile, alteori durează mai mult timp.

Ulcer la stomac sau nişe

Un pacient a avut timp de 40 de ani ulcer la stomac. Nimeni nu l-a vindecat decât reţeta următoare: I.

I *Reţetă* – 3 lămâi mai mari stoarse de zeama, 500 ml ulei de măsline, 500 g miere de mai, 250 ml alcool rafinat, 500 ml ceai de sunătoare, 3 – 6 ouă proaspete.

Ceaiul de sunătoare se face dintr-un litru de apă şi o mână de flori care se fierb până rămân 500 ml, se răceşte. Se amestecă toate într-o sticlă unică de 2, 5 litri ca să aibă loc. Se amestecă în fiecare zi, timp de 14 zile, până se macerează, după care se ia în fiecare zi 2 linguri pe stomacul gol – dimineaţa.

II *Reţetă* – seara se stoarce într-un pahar lămâie, se adaugă 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 1 lingură de miere polifloră şi se amestecă.

Paharul se pune la cap pe noptieră, astfel ca dimineaţa la trezire, înainte de a se ridica din pat, să amestece puţin compoziţia şi să bea tot conţinutul pe stomacul gol. Se stă apoi 15 minute culcat pe partea dreaptă. Dacă se începe tratamentul în timpul crizelor

acestea dispar. Pacientul de atunci mănâncă tot ce doreşte, bea cafea mai şi fumează.

Oxiuri

Se zdrobesc coaja, pulpa şi seminţele unei lămâi, se pun în apă cu miere şi se ţin 4 – 5 ore. Se strecoară prin stoarcere şi se bea la culcare.

Pete maronii pe faţă

Reţetă – 2 pastile de aspirină se dizolvă în suc de lămâie şi apă (1/1), se pun 50 ml ulei de floarea soarelui, frunze de pătrunjel.

Se agită bine înainte de întrebuinţare, se tamponează local de 2 ori pe zi, până la dispariţia petelor. Pentru o dispar iţie mai rapidă se adaugă suc de frunze de pătrunjel.

Fibrom

*V** zeamă de lămâie, *Va* zahăr, *Va* ţuică de drojdie, *Va* ulei de măsline presat la rece. Toate se pun în sticlă şi se agită timp de 3 zile la rând. Se ia câte un păhărel de 3 ori pe zi înainte de masă.

Calciu

Coji de ouă, se spală, se usucă, se pisează bine şi se consumă în amestec cu zeamă de lămâie sau miere.

Macerat de coji de ouă în suc de lămâie.

5 ouă albe de ţară şi proaspete se spală, se pun într-un borcan unul lângă altul. Peste ele se pune zeamă de lămâie de la 10 – 15 lămâi, în aşa fel ca zeama să acopere ouăle cam – 5 – 6 mm. Se leagă borcanul la gură cu tifon împăturit şi se pune la macerat la întuneric în cămară, timp de 10 zile. Ouăle se mai întorc ca să se macereze coaja peste tot. În final pe ou rămâne doar pieliţa. Se amestecă bine compoziţia şi apoi se trece prin tifon. Lichidul obţinut se amestecă cu 250 g miere, şi 250 ml rachiu dublu rafinat. Din acest amestec se ia câte 25 ml de 3 ori pe zi înaintea meselor principale.

Litiază biliară

Pentru eliminarea pietrelor de la bilă, pentru stimularea secreţiei bilei, pentru constipaţie care se datorează bilei sunt necesare: 250 ml suc de lămâie

(obţinut de la 6 lămâi), 250 ml ulei de floarea soarelui şi respectarea următoarei proceduri:

— Pregătiţi 2 pahare cu câte 50 ml ulei şi 5 o ml suc de lămâie

— Beţi întâi uleiul, apoi imediat sucul din sfert în sfert de oră, începând cu ora 19, apoi 19, 15: 19, 30: 19, 45: şi 20.

— După fiecare ingerare de ulei şi suc culcaţi-vă pe partea dreaptă şi ţineţi o sursă de căldură în zona bilei.

— La ora 20, 05 aşezaţi-vă încă odată pe partea dreaptă pentru circa 5 minute

— Apoi dormiţi pe spate până dimineaţa în ziua când începeţi tratamentul, de la ora 12 nu mai mâncaţi nimic, până a doua zi.

Este bine să începeţi tratamentul în perioada în care luna este în scădere (de la lună plină la semilună). În cazul în care se elimină uleiul şi sucul prin vomă procedura nu e reuşită. Procedura este bună şi pentru cei care vor să-şi revigoreze bila şi ficatul.

Boli de ochi

Macerat de lămâi, morcovi şi miere

1 kg de lămâi date prin maşina de tocat, 800 g de miere naturală şi 800 g de morcovi, care se spală cu o periuţă se dau pe răzătoarea mică cu coajă cu tot. Totul se pune la macerat timp de 10 – 20 zile. Se ia câte 1 lingură de macerat de 3 ori pe zi înainte de fiecare masă principală.

Maceratul este bun pentru vedere slabă, malformaţii congenitale.

Sirop contra tusei

1 Se fierbe o lămâie mare, timp de 10 minute, într-un vas mic, acoperit. Se lasă până se răceşte. Se scoate lămâia, se taie în două şi se stoarce bine într-o cană de 250 ml. Peste sucul de lămâie se pun 50 g glicerină pură, din farmacie, apoi se umple cana cu miere. Se amestecă bine conţinutul, se toarnă în sticlă şi se păstrează la temperatura camerei sau în cămară. Se bea 3 – 4 linguriţe pe zi, agitându-se conţinutul. Este excelent împotriva tusei.

2 Se pun la fiert într-un litru de apă 4 cepe spălate, cu foi cu tot, crăpate puţin, 13 nuci sparte, cu coajă cu tot şi kg zahăr. Se fierbe la foc mic până scade la jumătate, 500 ml. Se lasă la răcit, se strecoară şi se pune în sticlă cu dop. Este leac bun împotriva tusei, bronşitei şi a răcelii. Se bea 3 – 4 linguri pe zi.

3 Fierbe o lămâie în puţină apă la foc mic timp de 5 minute. După ce o storci. Pune sucul obţinut în pahar şi amestecă cu puţină miere până se omogenizează. Se ia câte 1 linguriţă în fiecare seară. Este calmant contra tusei.

Răceală

0 lămâie se fierbe 5 minute în puţină apă la foc mic. După ce o storci, pune sucul obţinut, într-un pahar şi amestecă cu puţină miere, până se omogenizează. Se ia câte 1 linguriţă în fiecare seară.

Răguşeală

1 lingură de suc de lămâie se amestecă cu 1 lingură de muştar şi 1 lingură de miere.

Se consumă seara înainte de culcare.

Ciocuri pe coloană

Zeama de lămâie consumată zilnic alcalinizează sângele, favorizând dizolvarea depunerilor osoase.

Pietre la rinichi

1 Adăugaţi suc de lămâie la 1 pahar de suc de legume: morcov, castravete şi sfeclă Dacă beţi acest amestec de 3 ori pe zi, scăpaţi de pietre în câteva săptămâni. Eliminarea se face în câteva zile, uneori cu dureri. Acest amestec de sucuri este cel mai bun epurator al vezicii biliare, rinichilor şi prostatei. În timpul curei să se evite carnea, produsele pe bază de zahăr şi amidonul concentrat

2 Se spală o lămâie, se taie bucăţi mici, cu coajă cu tot şi se fierbe cu 1 litru de apă la foc potrivit, până când lichidul scade la un sfert. Se bea dimineaţa pe stomacul gol cu **14** de oră înainte de micul dejun. Dizolvă nisipul şi pietricelele de la rinichi.

Rinichi şi fiere – carieră de piatră

Nu se mai bea apă niciodată ci numai ceai din: rostopască, mătase de porumb, cozi de cireşe, scoruş,

busuioc, urzici, îndulcit cu miere şi zeamă de lămâie.

Scăderea colesterolului

Reţetă – 1 ceaşcă zeamă de lămâie, 1 ceaşcă miere de albine polifloră şi 8 – 10 căţei de usturoi pisaţi. Se pun într-un borcan ce se ţine la frigidei 3 – 4 zile. Seara, se pune câte o lingură din compoziţie într-un pahar cu apă caldă şi se bea. Când se termină întreaga compoziţie, se face o pauză o săptămână, apoi se repet încă o doză. Rezultatul este garantat.

Diabet.

Cura cu lămâi – Se începe în a consuma sucul unei lămâi în apă, a doua zi sucul a două lămâi şi astfel se creşte zilnic raţia, până ajunge la 10 lămâi când se reduce zilnic cu o lămâie, deci 9, 8, 7, etc.

Dureri reumatice

2 lămâi tocate mărunt cu totul, **14** litru alcool, 12 – 14 aspirine pisate. Se pune totul în borcan şi se lasă 4 – 5 zile la macerat, se agită zilnic. Se ung zonele dureroase.

Mătreaţă

Este formată din solzi mici de piele moartă care se desprind de pielea capului.

1 Se face masaj al pielii capului o dată pe săptămână cu suc de lămâie. Se stă 15 minute şi se clătеşte cu apă călduţă spre rece cu infuzie de: rozmarin, urzici sau cimbru.

2 Pentru a alunga mătreaţa, pune 2 linguri zeamă de lămâie în **14** litru apă, după care îţi clăteşti bine părul.

3 Un alt remediu este aspirina. Pisezi 2 pastile pe care le pui în şampon, fie le adaugi în apa de limpezit, apoi îţi clăteşti părul.

Degerături

Alifie cu lămâie – **14** alcool de lămâie (coji de lămâie macerate în alcool), **14** glicerină, şi! 4 ser fiziologic. Pune ingredientele într-o sticlă. Se aplică pe locurile degerate, înainte de culcare.

— Reţetă franţuzească.

Obezitate

1 Seara se toarnă peste 1 lămâie tăiată felii şi 3

pliculeţe de muşeţel o cană de apă clocotită. Se lasă la macerat peste noapte, iar dimineaţa se bea lichidul pe nemâncate.

2 **Drojdia de bere** – conţine crom care ajută la slăbit. Se fac cure de 21 zile cu 3 linguriţe pe zi.

3 **Miere** – se bea apă cu miere dimineaţa şi ceai după masă.

4 **Castraveţi** – 600 g de castraveţi proaspeţi cu coajă cu tot pe zi, duc la scăderea în greutate prin micşorarea numărului de calorii.

5 **Boz** – **1** lingură de tinctură de boz, luată cu câteva minute înainte de masă, face să dispară pofta de mâncare. Este diuretică şi laxativă.

Lipsa de vitamine 3
Ştiaţi că 4
Ce dezvăluie ridurile feţei 5
Anemia 5
Imunitatea 9
Insomnia 11
Vederea
Ochii 13
Vedere slabă 14
Cataractă 14
Dureri şi boli la cap
Dureri de cap 16
Ameţeli 17
Sinuzita 19
Sforăitul 19
Gripa, tuşea şi răguşeala 20
Boli infecţioase 25
Seboreea capului
Boala dermică a scapului 28
Dermatita seboreică 28
Exfolierea scalpului 29
Mătreaţa 29
Sistemul nervos
Alimente pentru creierul elevilor 30
Accident vascular 30

Parkinson 32
Alzhheimer 38
Tumori cerebrale 40
Aşa m-am vindecat de tumoare cerebrală 41
Coloana vertebrală
Ciocuri pe coloană 42
Hernia de disc 43
Evită operaţia de hernie de disc 43
Dureri de spate 44
Ciocuri la călcâie 45
Ciocuri în talpă 45
Fibrom
Fibrom uterin 46
Cistită cronică 48
Papilomatoză 50
Bătături 51
Hemoroizi 52
Colesterol 53
Homocisteina 56
Gura şi bolile ei
Afte bucale 58
Glanda salivară 59
Laringita 59
Candidoza bucală, stomatită 60
Articulaţii întărirea oaselor 61
Artrite, reumatism 61
Spondiloza, artroza 64
Boli ale articulaţiilor 68
Dureri în toate încheieturile 68
Arterita 69
Memoria 69
Bronşita 69
Bolile gâtului
Cancel* la gât şi esofag 72
Nodul pe corzile vocale 73
Neoplasm laringian 73
Faringită cronică 74
Arsuri pe esofag, greaţă, vomă 74

Diabet
Diabet zaharat 75
Diabet tip 2 75
Diabet 76
Organe interne
Ficat mărit 77
Metastaze 77
Durere în partea dreaptă 79
Gust amar 79
Boli de ficat 80
Funcţiile biliare 81
Pietre la fiere 83
Funcţionarea rinichilor 85
Insuficienţa renală 86
Chisturi la rinichi 86
Pietre la rinichi 86
Inima
Leacul inimii 89
Hipertensiunea arterială 90
Tensiune oscilantă 95
Mâini şi picioare
Transpiraţia picioarelor 96
Ciuperca piciorului 96
Picioare obosite 97
Mâini şi picioare reci 97
Circulaţia periferică 98
Picioare umflate 99
Palme şi călcâie aspre şi crăpate 99
Picioare grele, degerate 100
Depuneri de calciu la genunchi 100
Stomacul
Ulcer la stomac 101
Gastrită 103
Arsuri, greaţă, dureri de stomac 106
Constipaţia şi diareea 107
Cancer
Reţetă orice fel 108
Cancer stomacal 108

Cancer de colon şi rect 108
Leucemie, limfom malign Hodgkin, tumori 110
Noduli la sân 114
Cancer la plămâni 114
Cancer de prostată şi vezică 115
Cancer genital operat 116
Cancer de piele 118
Diete 118
Negi, pete maronii, pistrui 122
Ulcer varicos 124
SIDA 124
Tiroida 125
PLANTE MEDICINALE
Termeni medicali 128
Coenzima Q10 128
Apisan Forte 129
Spirulina 135
Foile de dafin 135
Urzica 136
Teiul 137
Rozmarin 138
Busuioc 139
Mătasea de porumb 140
Obligeana 141
Rostopasca 143
Coada-calului 144
Flori de salcâm 145
Năprasnic 146
Florile de soc 147
Sunătoarea 148
Sânziene ledrăgaica 149
Talpa-gâştii 150
Aloe Vera 151
Porumbar 153
Cicoarea 144
Tătăneasa 155
Pelin 157
Păducel 160

Coada-şoricelului 160
Cimbrişor 161
Menta 161
Gălbenele 162
Lemnul-dulce 162
Măceşele 164
Anghinarea 165
latina 167
Viţa devie 167
Tescovina 170
Arnica 173
LEGUME
Sfecla roşie 174
Ridichea neagră 175
Ridichea roşie 176
Ardei 176
Ceapa 177
Cartof 178
Păstârnac 179
Ţelina 189
Mărar 180
Leuştean 180
Pătrunjel 180
Usturoi 183
Hrean 187
FRUCTE
Cireşe 188
Căpşunele 188
Lămâia 189
Bibliografie

1. S-au utilizat materiale din revistele
2. ” Formula AS”.
3. ” Asul verde”.
4. ” Practic în casă şi grădină”.
5. ” Leacuri din mănăstiri”.
6. ” Leacuri de la cititori”.
7. ” Plante naturiste”.

EDITURA NOVA DIDACT
RÂMNICU VÂLCEA 2013

ISBN 978-606-92972-4-7